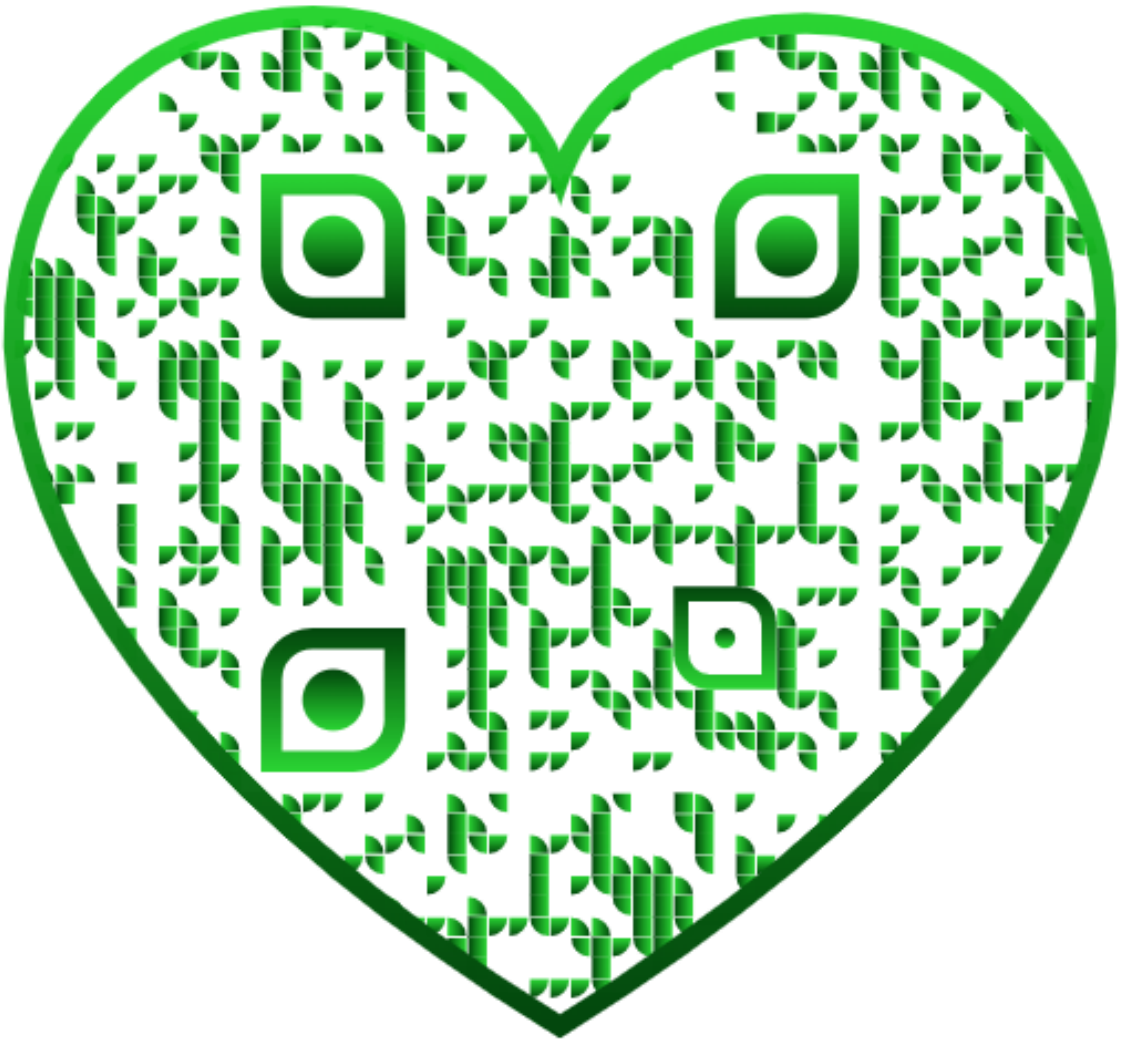
Stéphanie Abellan

Le Grand Livre des 12 Libérations Énergétiques

Mémoires cellulaires
Lecture méditative • Visualisation



© 2021, Le Courrier du Livre, une marque du groupe Guy Trédaniel.

ISBN : 978-2-7029-2637-6

Création et mise en pages : © Tanguy Bigot - www.tanguybigot.com

Illustrations : © Tanguy Bigot.
Freepik.com : @freepik (pages 41 et 42, 48, 54, 60, 66, 70, 77)
@visnezh (pages 115 et 118)

Note de l'éditeur : L'auteure et l'éditeur déclinent toute responsabilité provenant directement ou indirectement de l'utilisation de ce livre. Les déclarations faites par l'auteure concernant les processus et méthodes de traitement ne sauraient se soustraire à un avis médical.

Tous droits de traduction, reproduction ou adaptation
réservés pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

www.facebook.com/editions.tredaniel

@tredaniel_eso

Stéphanie Abellan

Le Grand Livre des 12 Libérations Énergétiques

Mémoires cellulaires
Lecture méditative • Visualisation

LE COURRIER DU LIVRE
27, rue des Grands-Augustins
75006 Paris

Les secrets de l'inconscient sont aussi profonds que le plus vaste océan, il ne faut point tenter de le vider pour y voir plus clair, mais plutôt chercher à trouver au cœur de son âme comment rejoindre la rive.

SOMMAIRE

Introduction 7

Chapitre 1 : Libération de l'autosabotage et reprogrammation des schémas de pensée 17

Chapitre 2 : Réharmonisation des 7 chakras 35

Chapitre 3 : Acceptation de son image et amour de soi 79

Chapitre 4 : Développement de l'abondance et déprogrammation des schémas limitants 93

Chapitre 5 : Développement de l'intuition et libération du mental 111

Chapitre 6 : Libération transgénérationnelle de la lignée de femmes 129

Chapitre 7 : Libération de la souffrance émotionnelle 143

Chapitre 8 : Libération des relations toxiques 155

Chapitre 9 : Libération des mémoires en lien avec les abus sexuels 167

Chapitre 10 : Apaisement des émotions 179

Chapitre 11 : Libération et acceptation du deuil 191

Chapitre 12 : Libération par le pardon 201

Conclusion 217

À propos de l'auteure 219

« S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui dure toute la vie. »

Oscar Wilde

INTRODUCTION

Bienvenue dans ce voyage initiatique au cœur de votre monde intérieur. Tout au long des 12 chapitres qui composent cet ouvrage, vous allez pouvoir aborder et libérer la plupart des blocages cellulaires que vous portez en vous et dont vous n'avez parfois même pas conscience. Avant de passer aux 12 soins en lecture méditative, il est important de comprendre comment fonctionne votre mémoire cellulaire, comment se créent les blocages et comment cela peut affecter votre vie sur bien des plans.

Si vous cherchez à comprendre le fonctionnement de l'être humain, vous allez tout d'abord observer le corps physique, puis son état psychologique et mental. Enfin, vous déduirez que la partie émotionnelle de chaque personne influe énormément sur elle. La plupart des gens s'arrêteront à ces critères et tenteront de résoudre leur mal-être, leur tristesse, leurs peurs ou blocages en se limitant à ces trois paramètres. Mais pour obtenir une vision globale d'un être humain, il faut prendre également en compte sa part énergétique et sa mémoire cellulaire.

La mémoire cellulaire est identique à la carte mère d'un ordinateur sur laquelle vous auriez téléchargé et gardé en mémoire des centaines de milliers d'informations : traumatismes, souvenirs heureux, expériences, leçons, émotions. Toutes ces données se divisent en deux catégories : les mémoires cellulaires positives, qui serviront à nourrir vos lois de l'attraction, votre pensée positive, votre sentiment de gratitude, vos apprentissages et votre bien-être en général. Et les mémoires négatives, celles qui nous intéressent, qui sont présentes et vibrent de façon défaillante car « non traitées ».

Pourquoi ce terme de « mémoires non traitées » est-il intéressant ?

Imaginez-vous un lundi matin à 7 heures, votre réveil sonne car vous l'avez programmé la veille pour vous aider à vous réveiller. Lorsqu'il sonne, vous l'entendez, vous savez qu'il vous demande de vous lever, donc vous l'éteignez et vous filez vous préparer. À l'inverse, imaginez ce que serait votre vie si tous les réveils de chaque matin ne s'éteignaient jamais. S'ils sonnaient sans que vous les stoppiez jamais : ce serait un calvaire.

Vous êtes actuellement dans cette situation.

Seulement, vos alertes ne concernent pas votre réveil mais vos mémoires souffrantes : chaque fois que vous vivez une expérience suffisamment stressante ou douloureuse pour vous se crée une mémoire qui se cristallise tel un flocon de neige dans votre mémoire cellulaire. Tant que cette mémoire n'est pas entendue et apaisée, elle continuera de « sonner » afin que vous puissiez l'éteindre.

Voilà pourquoi vous pouvez régulièrement être dans des états de tristesse, de mal-être, de colère sans raison particulière. Vos mémoires cellulaires vous font savoir qu'elles sont là à travers des émotions ; c'est un signal d'alerte que trop de personnes minimisent ou ne comprennent pas bien.

Pour libérer une ombre, il faut la mettre en lumière : c'est ainsi qu'elle disparaît, mais si vous n'avez pas conscience de cette ombre alors les blocages sont difficilement libérables.

Comment se créent les mémoires cellulaires négatives ?

Il existe deux possibilités temporelles de création de blocages :

- Les mémoires que vous récupérez : traumatismes vécus dans une vie antérieure qui n'ont jamais été traités et qui sommeillent en vous, traumatismes récupérés de votre lignée transgénérationnelle et qui se transmettent de parents à enfants jusqu'à ce qu'ils soient libérés…

- Les mémoires créées dans cette vie : traumatismes intra-utérins qui sont créés durant les 9 mois durant lesquels l'enfant ressent et comprend tout à travers le filtre de la mère, traumatismes de l'enfance et traumatismes d'adultes. Car bien évidemment, si demain vous divorcez, vous créerez probablement une nouvelle mémoire cellulaire négative de peur de l'engagement ou de peur de l'abandon, etc.

Maintenant que vous avez compris à quel point votre mémoire cellulaire influence votre quotidien, passons à l'aspect énergétique : votre jauge énergétique fluctue selon des facteurs tels que votre humeur, vos émotions, votre entourage, vos actions ou la façon dont vous vous nourrissez. Passez un après-midi au centre commercial au milieu de la foule et vous risquez très certainement de rentrer le soir complètement épuisé, car vous aurez vidé votre réservoir de force vitale. Imaginez alors votre corps énergétique entouré de mémoire hurlant pour que l'on s'occupe d'elle. Votre taux énergétique s'en trouve affaibli car il est moins disponible pour nourrir des choses positives en vous.

Alors comment rehausser son corps énergétique et libérer ses mémoires cellulaires ?

Les mémoires sont identiques à des petits enfants qui ont besoin que l'on s'occupe d'eux : laissez un enfant qui a fait un cauchemar ou qui s'est écorché le genou pleurer dans son coin durant des heures et vous verrez qu'il gardera en lui toute cette peine dont il ne sait que faire. Approchez-vous de lui, entendez sa peine et laissez-la s'exprimer, et vous verrez que l'enfant acceptera de passer à autre chose car il aura été entendu.

À travers ce magnifique voyage, je vous invite à parcourir votre microcosme cellulaire et à apaiser et entendre chacune des parties qui composent votre être.

À l'image de la lune qui meurt et renaît chaque mois en transmutant ce dont elle n'a plus besoin, nous allons expérimenter un parcours initiatique de libération découpé en 12 chapitres qui seront composés de trois sous-parties.

La nouvelle lune est pleine de promesses et de projections, elle permet de poser nos demandes et de nous ouvrir à l'abondance, tandis que la pleine lune est une période de libération parfois violente durant laquelle nous lâchons l'ancien afin de faire place nette pour le renouveau.

Ce voyage sera à l'image de la lune : nous allons parcourir chacune de vos sphères intimes pour les libérer de ce qui les entrave. Parfois certains sujets pourront ne pas vous parler, ne forcez rien, parfois ce n'est pas le bon moment, revenez-y lorsque vous en ressentirez

le besoin. Certaines parties peuvent également ne pas faire écho en vous ou peut-être penserez-vous ne pas être concerné : n'oubliez pas le nombre considérable de vies antérieures que vous avez vécues au préalable et les blocages appartenant à votre lignée dont vous n'avez peut-être pas conscience : derrière chaque chapitre se cachent des clefs d'évolution insoupçonnées sur des blocages parfois jamais clairement prononcés.

Ce livre est un outil à utiliser tel un guide qui éclairera votre chemin, mais le plus important est de toujours écouter son ressenti et son intuition. Ne lisez pas machinalement les chapitres : vivez-les, expérimentez le soin énergétique programmé de façon consciente, vous aurez là une expérience incroyable qui vous reconnectera de façon puissante à votre moi intérieur.

Comment fonctionne ce livre ?

Ce livre est divisé en 12 chapitres, chaque chapitre est axé sur une sphère à libérer :

L'autosabotage
Les chakras
La force
L'abondance
L'intuition
L'amour de soi
Le rapport au corps
L'amour, les relations
Les émotions
Les abus sexuels
Les relations toxiques
Le pardon

Dans chaque chapitre, vous trouverez trois sous-parties définies de la façon suivante :

- Un texte explicatif vous permettant d'informer et de rassurer le mental et la partie consciente du travail à venir afin qu'ils coopèrent durant le processus de libération à suivre.

- Un soin énergétique en lecture méditative écrit en canalisation contenant les visualisations et les mots-clefs choisis avec soin pour vous aider à libérer les mémoires bloquantes.

- Des exercices à mettre en place pour bâtir une nouvelle énergie.

Lorsque vous alliez la puissance du conscient et de l'inconscient, vous accédez à des libérations beaucoup plus puissantes et profondes, car votre être vibre à l'unisson avec l'énergie du changement.

Comment fonctionne le soin énergétique en lecture méditative ?

Ce livre a été pensé pour vous faciliter la vie : vous n'avez pas besoin de savoir méditer et encore moins d'avoir un don pour réussir ce travail de libération. Suivez simplement les indications et laissez-vous porter. Avant le début de chaque soin énergétique, buvez un grand verre d'eau : l'eau est un conducteur électrique qui permet de faire bouger les mémoires cellulaires plus facilement.

Installez-vous dans un endroit cosy et douillet, au calme. Évitez de commencer votre voyage le matin si vous devez partir travailler, par exemple, si votre charge mentale risque de vous déconcentrer, ou le soir pendant que vous faites à manger ou que vous douchez vos enfants. Ce moment doit être un vrai moment de détente et de calme que vous vous octroyez. De plus, la deuxième partie de chaque chapitre doit être lue à voix haute[1], pour être pleinement à l'aise privilégiez les moments où vous vous trouvez seul à la maison.

Pourquoi le lire à voix haute ?

Vous pourriez tout à fait le lire silencieusement dans votre tête, le soin fonctionnerait tout autant, mais par expérience (ces soins ont été testés et utilisés depuis 2017) la force de la voix, de votre voix, ajoute une dimension plus puissante au nettoyage : chaque mot vibrera et entrera en résonance avec chacun de vos corps physique, émotionnel, mental et énergétique.

Que dois-je faire durant la lecture ?

Durant la lecture, vous n'avez absolument rien à faire si ce n'est rester concentré en conscience sur ce que vous lisez. Le soin est

1. Pour les personnes malentendantes, vous pouvez lire à votre façon. Même si la consonance n'est pas identique le soin sera le même, et si vous ne pouvez pas lire le soin agira quand même.

canalisé et programmé tout au long des visualisations et des mots utilisés : en lisant, vous ouvrez la porte de votre inconscient qui reçoit l'information et la traite de son côté sans que vous ayez rien de plus à faire.

En combien de temps doit-on lire le livre ?

Ce livre est un support vous accompagnant dans votre cheminement spirituel, il ne tient qu'à vous de l'utiliser quand vous en ressentirez le besoin de l'ouvrir. Je vous conseille néanmoins de terminer complètement les trois sous-parties d'un même chapitre lorsque vous le commencez afin d'activer tous les leviers de nettoyage simultanément. Vous pouvez lire les chapitres à votre rythme, certaines personnes préféreront en lire un par soir, d'autres un par semaine ; il n'y a pas de règles établies.

Peut-on le lire plusieurs fois ?

Tout à fait, chacun des chapitres explore des parties de vous qui, de façon inégale, seront plus ou moins faciles à nettoyer, aussi, dès que vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à relire les parties qui vous parlent. Certaines mémoires cellulaires sont plus difficiles à libérer que d'autres et parfois certains déblocages nécessitent plus de travail que d'autres.

Puis-je libérer les blocages de ma mémoire cellulaire avec d'autres moyens que le livre ?

Si vous souhaitez cibler la libération des blocages cellulaires de façon plus précise, deux outils personnalisés et complémentaires peuvent vous être utiles :

- *L'Oracle d'Ankaa*[2] : cet oracle est un oracle de libération de la mémoire cellulaire et des états d'âme, il vous permet de savoir quand votre blocage a été créé, pourquoi et comment le libérer. *L'Oracle de la flamme d'Ankaa* est la suite de cet oracle et est spécialisé dans la libération des blocages amoureux.

- Les bijoux énergétiques medeores[3] : ces bijoux sont programmés pour libérer les blocages de la mémoire cellulaire.

Vous êtes désormais prêt à commencer ce magnifique nettoyage au cœur de vous-même, bon voyage !

2. Le Courrier du Livre, 2020.
3. En vente sur le site : www.lesmedeoresdankaa.fr

CHAPITRE 1

Libération de l'autosabotage et reprogrammation des schémas de pensée

« Être asservi à soi-même est le plus pénible des esclavages. »

Sénèque

Qu'est-ce que l'autosabotage ?

L'autosabotage est le signe que vous portez en vous des croyances limitantes forgées sur des expériences dans lesquelles vous vous êtes senti comme quelqu'un qui n'était pas au niveau, quelqu'un qui ne méritait pas que de bonnes choses lui arrivent. Ce sentiment de ne rien valoir débouche sur d'autres croyances par effet boule de neige : « Je ne mérite pas le bonheur, l'amour, l'argent » ; « Je ne pourrai jamais devenir sportif professionnel car je suis moins bon que les autres » ; « Je n'arriverai jamais à être heureuse en couple », etc.

Ces croyances limitantes sont à l'image des sirènes d'Ulysse : elles chantent et vous attirent par leur douce voix afin que vous veniez vous écraser contre les récifs. Ces voix sont alimentées par l'ego qui veut garder la mainmise sur vous et par votre manque de confiance en vous qui leur laisse le champ libre. Elles sont plus communément appelées « syndrome de l'imposteur ».

Peu importe d'où proviennent les mémoires cellulaires ayant fait que vous vous êtes bâti avec des réflexes d'autosabotages tout au long de ces années, le principal est de pouvoir les repérer et, lorsque le mécanisme est sur le point de s'enclencher, les endiguer. La

plupart du temps nous ne reconnaissons même pas l'existence de ces mécanismes car nous prenons tout cela pour de la malchance, ou nous pensons que nous n'avons simplement pas les capacités de décrocher un travail que nous désirons, ou un partenaire qui nous aimerait vraiment. Par exemple, vous vous autosabotez si durant un premier rendez-vous vous ne faites que parler d'une ancienne relation ou si vous tombez malade quelques heures avant d'y aller.

Dans le travail, cela peut être un mécanisme de procrastination qui fait que lorsque vient le moment de rendre le dossier très important qui pourrait vous faire gravir les échelons de votre société, vous vous rendez compte la veille que rien n'est bouclé. Nous nous autosabotons fréquemment lorsque nous sommes pollués par des croyances limitantes et lorsque nous les laissons gagner, persuadés de ne pas être assez intelligents, beaux, drôles, etc., pour arriver à notre but.

Afin de sortir du cercle vicieux de l'autosabotage, je vous invite à faire un saut dans ce puissant soin énergétique qui vous permettra d'effacer et de reprogrammer votre inconscient.

Déprogrammer l'inconscient : soin énergétique en lecture méditative

Bienvenue dans votre soin énergétique de déprogrammation de l'autosabotage et de reprogrammation générale positive de vos pensées. Ce soin est interactif. Il utilise votre conscience et votre inconscient sur les plans mental, physique, émotionnel et énergétique. Laissez-vous porter par le son de votre propre voix et plongez au cœur de votre monde intérieur.

Vous vous apercevez assis sur un sofa de couleur crème. Un plaid blanc et chaud est posé sur vos genoux. Vous vous enfoncez mollement dans le sofa et posez vos pieds confortablement. Vous fermez les yeux et votre respiration ralentit doucement au fur et à mesure que vous vous sentez de plus en plus détendu. Vous vous sentez complètement partir lorsque votre tête tombe en arrière et que vos mains se relâchent sur le plaid douillet.
Vous vous trouvez dans un endroit incroyable. Autour de vous, des dizaines d'arbres différents : des chênes centenaires, des palmiers, des troènes. Des fleurs complètent ce tableau magnifique que la nature vous offre. Dans le ciel, le soleil est au zénith, vous pouvez sentir ses rayons réchauffer doucement tout votre corps ainsi qu'une mère enveloppe son enfant dans ses bras.

Vous vous sentez bien, vous êtes dans l'ici et maintenant.

Rien d'autre n'a d'importance que votre voix et seulement votre voix. Vous sentez votre corps se relâcher peu à peu au fur et à mesure que le soleil entre dans chacune des cellules de votre corps.

Vous êtes désormais complètement détendu et dans un état de demi-sommeil conscient. Vous pouvez visualiser vos 7 principaux centres énergétiques de part et d'autre de votre corps : le chakra

racine rouge, le sacré orange, le plexus solaire couleur dorée, celui du cœur vert, au-dessus le chakra gorge bleu clair, suivi du 3e œil bleu foncé et pour terminer le chakra coronal violet. Ils sont représentés par un halo propre à leurs couleurs respectives tout autour de vous.

À l'intérieur de chaque halo, vous apercevez des bulles. Chaque bulle contient un événement récent qui vous a contrarié.
Est-ce une dispute qui apparaît sous forme de film ? Et dont l'issue n'a pas été concluante ? Une déception ? L'attente de quelque chose qui ne vient pas ?

Toutes ces bulles sont logées dans tous vos chakras et se baladent. Elles prennent toute la place, il est donc impossible à votre énergie de circuler correctement.

Vous allez devoir nettoyer votre état intérieur avant toute chose. Vous vous allongez sur l'herbe fraîche et moelleuse. Dans votre nuque, vous pouvez sentir quelques brindilles vous chatouiller. Votre dos est enfoncé dans ce tapis végétal et vous vous sentez détendu.

Vous prenez trois grandes inspirations :

Vous inspirez.
Vous expirez.
Vous inspirez.
Vous expirez.
Vous inspirez.
Vous expirez.

Maintenant, vous ouvrez votre main droite et y trouvez une multitude de petits ballons gonflables. Vous saisissez le premier, vous le gonflez tout en insufflant l'intention de chasser le négatif présent en vous à l'intérieur du ballon.

Vous répétez à voix haute et pour chaque bulle :

« Je remercie l'émotion liée à ce souvenir de m'avoir averti qu'il se trouvait encore en moi et je décide en conscience de le laisser partir. »

Vous accrochez le petit ballon à la bulle et vous les regardez s'envoler très haut dans le ciel. Vous faites de même pour chaque bulle contenant les souvenirs négatifs qui vous ont marqué cette semaine, ce mois ou cette année.

Une fois ce nettoyage achevé, vos sept halos sont désencombrés. Vous pouvez apercevoir l'énergie couleur rose doré virevolter et circuler dans chacun d'entre eux.Vous allez maintenant relier tous les chakras ensemble afin qu'ils soient connectés. Vous visualisez chaque halo et sa couleur vibrant intensément, vous pouvez voir l'énergie être si intense qu'elle est en pleine expansion. À force de croître, l'énergie agrandit le pourtour de chaque halo qui forme un contour commun et relie tout votre être comme une bulle géante. Cette bulle aux couleurs de l'arc-en-ciel vous englobe et vous protège.

Vous pouvez visualiser des pensées extérieures venir à vous, rebondir contre cette bulle et repartir dans les airs. Cette bulle vous protège des attaques psychiques et énergétiques. Visualisez-vous à l'intérieur chaque matin au réveil et à chaque fois que vous êtes dans une situation qui vous met mal à l'aise.

Vous avez terminé votre nettoyage énergétique, désormais vous allez pouvoir vous ancrer.Vous vous relevez de ce tapis douillet où vous étiez parfaitement installé et vous vous mettez debout.

Vos deux pieds sont bien ancrés dans le sol et écartés. Vous êtes toujours entouré de votre bulle de protection. Vous visualisez l'énergie de la Terre vous nourrir et vous remplir de sa force et de son amour.Elle vous envoie son énergie tellurique, vous permettant de garder les pieds sur terre et de vous ressourcer. Celle-ci apparaît sous la forme d'une fumée rouge s'élevant du sol et vous entourant. Elle a une odeur boisée rassurante. Vous sentez des picotements dans les pieds et jusqu'en bas du corps.

Puis le vent caresse vos épaules et votre visage. L'énergie cosmique des astres et des étoiles vous nourrit de sa clairvoyance, de sa sagesse et de son calme. Elle vous apporte une sérénité instantanée.
Une fine pluie d'été commence à tomber sur votre corps et mouille vos cheveux. L'énergie de l'eau nettoie tous les résidus de mémoires négatives et vous apporte son énergie créatrice et autonettoyante, elle vous purifie instantanément.

Vous restez quelques minutes dans cet état second où le passé et le futur n'ont plus leur place. Vous êtes là, ancré dans le sol, vide de toute pensée parasite, recevant de l'énergie directement de la source. Vous pouvez rester dans cet état jusqu'à ressentir que l'ancrage est terminé.

Pour cela, vous allez mettre en place un signal tacite avec votre inconscient : la validation de demande. Cette validation de demande est une confirmation physique donnée par votre corps

lorsqu'un nettoyage ou une programmation sont effectués en vous afin de valider le fait que la demande a été énoncée et qu'elle est terminée.

Est-ce l'œil droit qui cligne ? Votre main qui a un sursaut ? Un doigt qui se plie ? Une épaule qui se soulève ?

Ceci sera directement décidé par votre inconscient, attendez le temps nécessaire en état de calme intérieur jusqu'à l'apparition de ce signal. Une fois cette récupération d'énergie activée, vous pouvez enfin passer à la reprogrammation de votre schéma de pensée axé sur le bien-être.

Vous pouvez voir dans les airs une reproduction holographique de votre corps. Des multitudes de cellules composent ce second « vous » : elles forment la mémoire cellulaire qui vous accompagne depuis votre première incarnation jusqu'à aujourd'hui.

Cette mémoire cellulaire est semblable à un ordinateur géant où sont stockées toutes les informations vous concernant. Elle possède une multitude de fichiers personnels, de souvenirs, une corbeille et également des fichiers reçus de la part de vos proches. Votre ordinateur intérieur a besoin d'être vidé et nettoyé régulièrement afin de pouvoir avancer correctement sans être ralenti.

Nous avons au préalable nettoyé vos pensées, contrariétés énergétiques et émotionnelles, nous allons maintenant faire de même avec votre mémoire cellulaire. Ici se trouve toute votre vie, toutes les expériences, blessures, rencontres, leçons, tous les bonheurs acquis au fil de vos différentes vies, mais également vos

schémas de pensée. Nous allons aujourd'hui nous intéresser à ceux-ci. Les schémas de pensée limitants créent une fausse réalité où la malchance et les expériences désagréables sont monnaie courante.

Votre mémoire cellulaire est toujours en état de travail actif. Vous vérifiez une nouvelle fois avec votre inconscient que le travail peut continuer avec une validation de demande.

Dès que le signal physique apparaît, vous pouvez continuer.

L'hologramme vous représentant est toujours devant vous. Les cellules sont toujours en train de tourner sur elles-mêmes et en état actif d'attente de reprogrammation.Vous pouvez apercevoir à l'arrière de votre tête un petit boîtier. C'est l'endroit où sont stockés vos schémas de pensée.

Vous ouvrez ce boîtier.

Devant vous se trouvent plusieurs interrupteurs. Les trois premiers sont de couleur rouge et sont intitulés respectivement :

« Schémas de pensée de l'autre »
« Schémas de pensée familiaux »
« Schémas de pensée de la société »

En dessous se trouve un interrupteur isolé, de couleur dorée « Schéma de pensée personnel ». Un dernier bouton intitulé « Autosabotage », de couleur noire, est également allumé.
Vous commencez par positionner les trois premiers interrupteurs rouges sur le bouton OFF. Ainsi, vous ne permettez plus aux autres

de vous imposer une façon de penser ou d'influencer indirectement vos tentatives d'évolution. Vous positionnez ensuite également le bouton noir de l'autosabotage sur OFF.

Vous pouvez sentir le signal de validation de demande se manifester.

Une fois ces quatre interrupteurs éteints, vous regardez l'interrupteur de schéma de pensées personnel. Est-il allumé ? Éteint ?

S'il est éteint, vous allez actionner le bouton sur le mode ON.
S'il est déjà allumé, alors vous allez pouvoir commencer la reprogrammation.

Vous revisualisez une dernière fois votre boîtier : les trois interrupteurs des schémas de pensée du monde extérieur sont coupés, le bouton concernant l'autosabotage est désactivé et votre schéma de pensée personnel est activé.

Vous fermez ensuite ce boîtier et vous dirigez vers un ordinateur géant se trouvant sur votre droite. Il est écrit en gros :

« REPROGRAMMATION DE MON SCHÉMA DE PENSÉE »

Sur l'écran, vous pouvez apercevoir une boutique en ligne. À l'intérieur, des milliers de livres disponibles : Sagesse de la parole et bienveillance ; Je peux tout accomplir ; Je suis un être formidable doué de capacités extraordinaires ; Pensées positives ; Pensées, pensées quotidiennes ; Bien se nourrir et avoir un corps sain ; Abondance et loi de l'attraction…

Tous ces titres de livres sont devant vous, vous n'avez plus qu'à déterminer quels ouvrages et quels titres vous souhaitez utiliser pour votre reprogrammation.

Vous pouvez laisser libre cours à votre imagination : chaque ouvrage qui vous interpelle sera ajouté au panier d'achat. Prenez bien le temps de définir ce que vous souhaitez programmer et quelle énergie vibre avec vos attentes.

Une fois votre choix de reprogrammation terminé, vous devez avoir une sélection d'ouvrages définissant le nouvel état d'esprit que vous souhaitez avoir : avez-vous bien pensé à tout ?

Pensée positive, bien-être, corps physique, rapport à l'autre, abondance, gestion des émotions, objectifs, nourriture, etc. Votre sélection doit ressembler au nouveau « VOUS » que vous visualisez.

Une fois définie la nouvelle version de « vous », une fois ce nouveau « vous » positif calqué sur votre définition du bien-être et de l'épanouissement, vous allez pouvoir valider le panier. Vous cliquez alors sur :

« TÉLÉCHARGER »

À ce moment-là, votre « vous » holographique commence à tourner sur lui-même et la barre de téléchargement s'affiche sur l'écran de l'ordinateur.

Pendant que les pourcentages défilent, vous sentez un tas d'informations arriver en vous. Un sentiment nouveau vous

enveloppe, vous ressentez la transformation de l'intérieur tout en observant votre mémoire cellulaire se reformater. Certaines cellules disparaissent, laissant place à de nouvelles. Vous pouvez voir de vos propres yeux cette transformation : des cellules grisâtres laissent place à de nouvelles cellules d'un bleu très clair.

La barre de téléchargement atteint les 100 % dès que vous sentez votre signal de validation de demande. Une fois que vous l'avez reçu, l'hologramme reprend sa position normale et l'écran se met en veille.

Vous avez terminé ce gros travail intérieur de nettoyage, déprogrammation et reprogrammation intense. Vous savez que désormais vous allez réagir différemment aux situations. De nouvelles envies se feront connaître, des habitudes ancrées disparaîtront du jour au lendemain. De nouveaux challenges vont éclore dans vos pensées dans les jours qui viennent.

Vous êtes désormais prêt à rouvrir les yeux. Vous pourrez à tout moment revenir ici et modifier les ouvrages afin qu'ils collent mieux à vos envies et votre évolution personnelle.

Vous rouvrez doucement les yeux, le sofa molletonné est toujours aussi accueillant et confortable.

Vous vous redressez doucement et vous étirez. Vous possédez désormais un nouvel état d'esprit, vous pouvez découvrir et profiter de ce nouveau « vous » 100 % positif et aligné.

Reprogrammer le conscient

À qui profite le crime ?

Vous êtes bloqué dans un schéma d'autosabotage. Malheureusement, vous êtes seulement le témoin de la scène, car tout se passe à un niveau très inconscient. **Mais qui est donc le coupable ?**

À chaque fois que vous allez court-circuiter un projet ou une relation qui vous tient à cœur, vous allez devoir trouver qui est le vrai cerveau de l'affaire, qui en profitera et pourquoi.

Je vous invite à lister ci-dessous les 3 dernières fois où vous vous êtes autosaboté :

Par exemple :

- J'ai saboté ma décision de me remettre au sport.
- J'ai saboté ma décision d'arrêter les sucreries.
- J'ai saboté mon projet d'ouvrir mon salon de coiffure.

Une fois que votre liste est établie,
allons chercher le mobile du crime :

Vous vouliez stopper les sucreries mais vous ne l'avez pas fait, pourquoi ?

Car les sucreries me réconfortent à chaque fois que je subis un stress trop intense.

Vous vouliez vous remettre au sport mais vous ne l'avez pas fait, pourquoi ?

Car j'ai l'impression que malgré ma bonne volonté mon corps ne sera jamais comme je le souhaite et que mes efforts ne servent à rien.

Vous vouliez ouvrir votre salon de coiffure mais vous ne l'avez pas fait, pourquoi ?

Car les temps sont durs, il faut beaucoup de papiers pour être en règle, et je risque de travailler énormément.

Maintenant que nous avons tous les éléments, nous allons pouvoir identifier le coupable !

- Vous aviez besoin de sucreries car vous subissiez un stress intense, le coupable n'est personne d'autre que votre enfant intérieur qui se sentait délaissé et qui trouvait dans la nourriture un réconfort instantané.
- Vous avez l'impression que le sport ne fonctionne pas sur vous et ne vous apporte rien, le coupable n'est personne d'autre que votre ego qui place la barre beaucoup trop haut et exige de vous des résultats immédiats.
- Vous êtes bloqué dans votre projet d'ouverture de salon, le coupable n'est personne d'autre que la peur qui vous amène à trouver des dizaines d'excuses pour ne pas vous lancer.

Afin de modifier votre vision de chacune de ces situations, nous allons remplir le tableau des bénéfices secondaires que vous en tirez, en cherchant ce qui se cache derrière chaque parade de protection de la façon suivante :

- Quand je mange trop de sucreries, je prends du poids mais je me sens rassuré (bénéfice secondaire), je préfère alors me sentir mal dans mon corps que dans mon cœur.
- Quand j'abandonne les cours de sport, je me sens déprimé et je culpabilise mais je me sens aligné (je suis aligné avec ce sentiment de mésestime et de manque de confiance en moi) et ce conflit interne s'arrête.
- Quand je renonce à monter mon salon de coiffure, je suis rassuré (le danger de tout ce que peut impliquer ce chamboulement s'éloigne) et je me sens à nouveau en sécurité dans ma routine.

Arrivez-vous à percevoir ce que vous gagnez dans chacune des situations dans lesquelles vous vous autosabotez ?

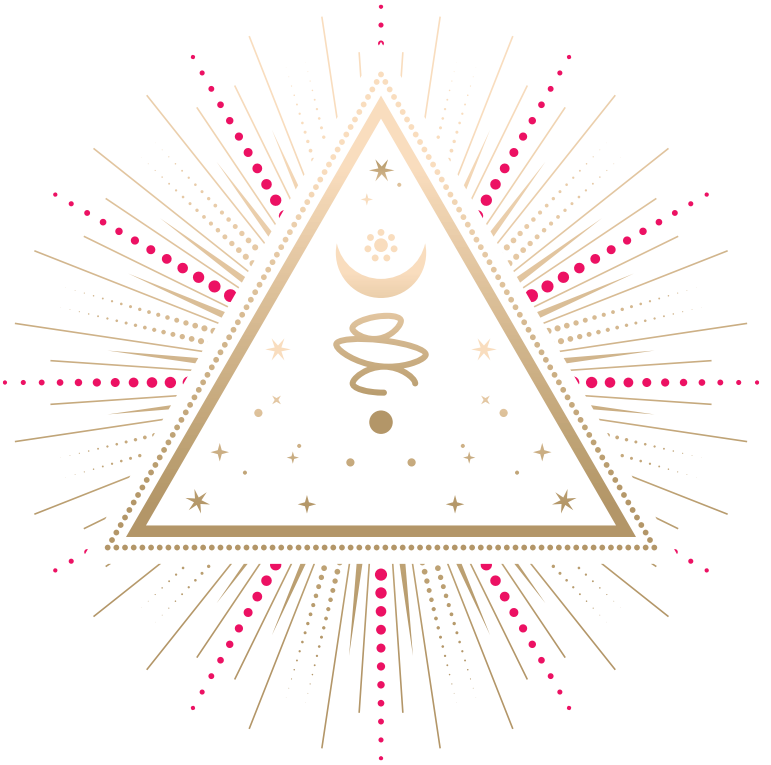
Il y a toujours des bénéfices lorsque nous faisons un choix, les bénéfices secondaires sont bien souvent le ciment qui nous lie à notre mensonge intérieur :

Par exemple, une femme qui n'aime plus son mari peut préférer souffrir en amour plutôt que de perdre tous les biens matériels et le train de vie qu'elle possède (sur l'échelle de la souffrance, rester avec son mari est moins pénible que se retrouver sans argent).

Listez ci-dessous ce que vous procurent les bénéfices secondaires de vos trois problématiques :

Relisez régulièrement vos réponses afin de ne pas rester dans le déni de votre propre sabotage. À chaque fois que vous sentez que vous utilisez une « excuse », changez-la pour une vérité.

CHAPITRE 2



Réharmonisation des 7 chakras

« La vie n'est pas un équilibre provisoire,
c'est un déséquilibre permanent. »

Josiane Coeijmans

Nos centres énergétiques sont multiples et variés, nous en possédons plusieurs types. Aujourd'hui, nous allons nous consacrer aux chakras primaires qui sont au nombre de 7.

Chacun des chakras est associé à plusieurs aspects de votre être et peut avoir des conséquences sur votre quotidien s'il tourne au ralenti ou a contrario s'il est en hyperstimulation.

Voici un récapitulatif des 7 chakras ainsi que leurs effets en cas d'hypo- ou hyperstimulation :

Chakra racine

Hypostimulation :

- Peurs, insécurité
- Besoin de combler par la nourriture
- Fuite du quotidien dans les addictions (jeu vidéo, alcool, drogue, nourriture)
- Attitude passive, procrastination

Hyperstimulation :

- Hyperactivité ; difficulté à être dans le moment présent
- Colère, autoritarisme
- Violences

Chakra sacré

Hypostimulation :
- Problèmes gynécologiques/urinaires
- Sexualité bridée, bloquée
- Faible estime de soi
- Interdiction de se faire plaisir

Hyperstimulation :
- Sensibilité exacerbée
- Sexualité non consommée en conscience
- Attachement amoureux excessif à l'autre
- Consommation des plaisirs démesurée

Chakra plexus solaire

Hypostimulation :
- Manque de confiance en soi
- Procrastination
- Émotions bloquées, renfermement
- Manque d'affirmation de soi
- Défaitisme

Hyperstimulation :
- Surestime de soi négative
- Sentiment de supériorité
- Contrôlant
- Égoïsme

Chakra cœur

Hypostimulation :

- Jalousie, possessivité
- Solitude mal vécue
- Méfiance
- Besoin d'être rassuré tout en mettant de grandes barrières à l'autre
- Peur d'être abandonné

Hyperstimulation :

- Sacrifice de son bonheur pour les autres
- Ou à l'inverse : égoïsme exacerbé
- Demandes excessives au partenaire
- Exigence

Chakra gorge

Hypostimulation :

- Difficultés à s'affirmer, à dire non
- Fort caractère mais qui n'arrive pas à se faire respecter tout de même
- Timidité accrue
- Anxiété

Hyperstimulation :

- Manque de confiance en soi comblé par la voix
- Ego présent, « avoir le dernier mot »
- Agressivité, mots durs
- Mauvaise foi, difficulté à admettre ses torts

Chakra 3e œil

Hypostimulation :
- Intellectualisation à l'extrême
- Court-circuitage de son intuition
- Ego prenant toute la place
- Désalignement
- Matérialisme et perte de la quête spirituelle

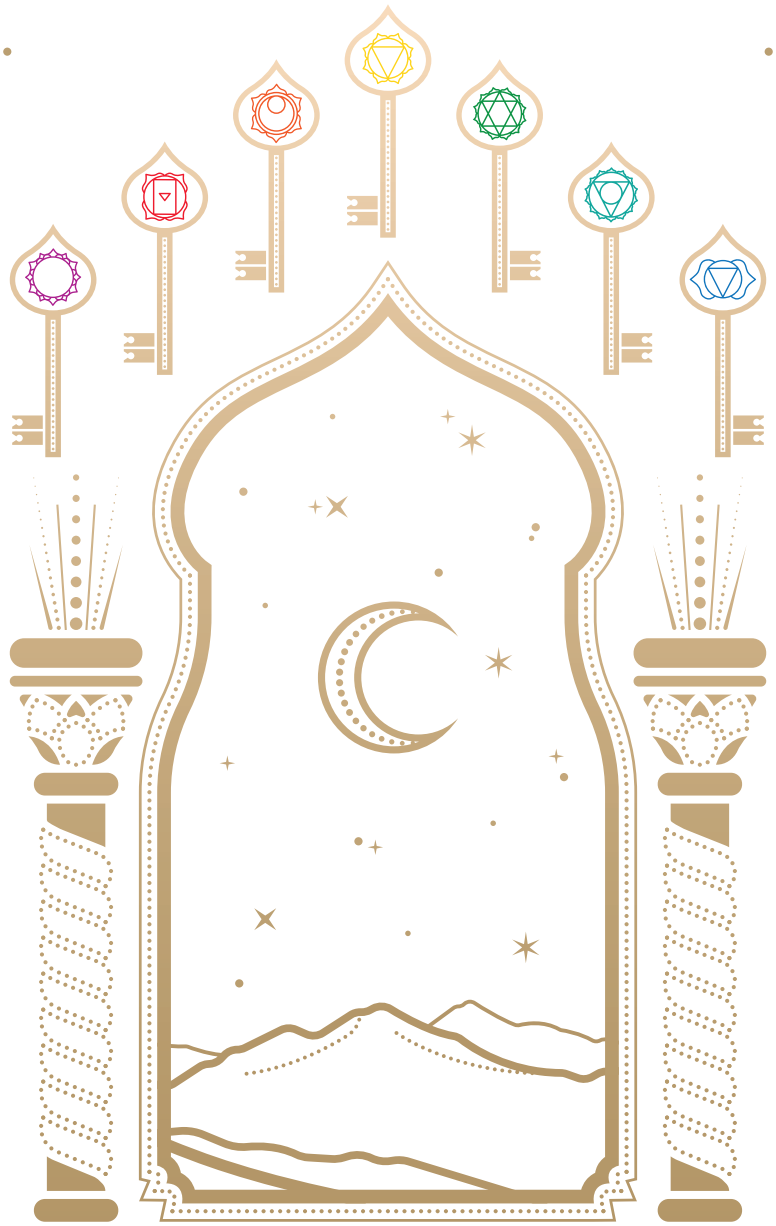
Hyperstimulation :
- Surconsommation de spiritualité
- Ego spirituel
- Addiction à la quête de sens de la vie
- Déconnexion de son incarnation par le refus de s'incarner pleinement

Chakra coronal

Hypostimulation :
- Victimisation
- Ancrage excessif, ne penser qu'au matériel
- Totale déconnexion du spirituel

Hyperstimulation :
- Perte de repères
- Problèmes mentaux pouvant altérer la raison
- Désalignement, questionnement

Détendez-vous, vous allez réharmoniser toute l'énergie traversant votre corps.



« Tant que vous n'aurez pas rendu l'inconscient conscient, il dirigera votre vie et vous appellerez ça le destin. »

Carl Gustav Jung

Déprogrammer l'inconscient

CHAKRA RACINE

Dans quel cas peut-on considérer que le chakra racine est bloqué ?

Des difficultés à être ancré, stable, ainsi que des peurs démontrent un dysfonctionnement du chakra racine. En effet, celui-ci est le chakra de la survie et de la sécurité.
Si un enfant a ressenti que ses besoins n'ont pas été entendus et s'il s'est retrouvé dans une situation de manque affectif, matériel ou émotionnel durant ses premières années, alors il y aura un dérèglement de ce chakra. Dans ce soin, nous allons nettoyer les liens en rapport avec la mère et le père, mais également accentuer l'ancrage pour se reconnecter à son incarnation dans l'amour et non dans la peur.

Le chakra racine est le chakra le plus important, car c'est celui qui vous relie à la terre et à votre incarnation. Si vous travaillez votre spiritualité mais que vous n'êtes pas ancré dans la matière, vous êtes déconnecté et l'énergie ne peut plus circuler librement dans vos différents corps : physique, émotionnel et énergétique.
Ensemble et grâce au support du voyage méditatif éveillé, nous allons vous transporter dans votre inconscient afin de libérer les blocages, peurs et autres vieux schémas qui vous empêchent de pouvoir vous ancrer réellement.
Le chakra racine est relié aux peurs et à la famille. Vous comprenez maintenant pourquoi il est vital de s'en occuper, car il sert de fortifications aux six autres chakras et à votre être dans sa globalité.

Vous venez d'ouvrir la première page du livre de votre voyage au cœur de vos 7 centres énergétiques, je vous souhaite la bienvenue

dans ce soin énergétique de déblocage du chakra racine, prenez trois grandes inspirations et soufflez doucement, le soin débute…

Vous vous trouvez dans un endroit inconnu situé entre votre réalité et votre monde invisible caché. Dans cette partie de vous se trouve ce qui vous empêche d'être heureux, mais également vos clefs de libération de ces situations problématiques.

Devant vous se matérialisent sept trous dans le sol. Vous vous approchez du premier. Il est rouge et sa couleur est flamboyante. En arrivant devant, vous trouvez une échelle qui vous invite à descendre à l'intérieur de vos corps énergétique et émotionnel. Vous vous sentez léger et apaisé de pouvoir faire cette rencontre avec vous-même.

Vous descendez l'échelle barreau par barreau et bientôt vous atterrissez dans une petite ville rouge. Tous les éléments du paysage sont teintés de rouge, du plus clair au plus foncé. D'ailleurs, vous sentez votre chakra s'activer dès votre entrée en ce lieu.

Vous passez devant une maison délabrée, le toit est en bon état mais les fondations tiennent à peine. Il n'y a plus d'ouvriers sur le chantier. Vous sentez que vous devez vous avancer jusqu'au bâtiment au fond de la petite place. C'est un commissariat. Vous jetez un œil à l'intérieur. Des bruits proviennent du fond du couloir. Vous vous approchez timidement et vous apercevez quelque chose d'étrange.

Toutes vos peurs sont là. Elles sont enfermées derrière les barreaux. Elles tapent et hurlent pour qu'on les libère mais personne n'a la clef. Désormais, vous pouvez voir et lister toutes vos peurs derrière

ces grilles. Elles sont toutes là. Vous reconnaissez la plupart d'entre elles car vous les côtoyez souvent en temps normal. Vous passez la plupart de votre temps avec elles dans ces cellules sans même vous en rendre compte. Vous ressentez un appel à l'extérieur. Vous suivez votre intuition tout en observant les voitures rouges garées le long de l'allée ainsi que le décor couleur rubis. Vous arrivez devant une maison que vous connaissez bien. C'est là que vous avez grandi. À travers les fenêtres, vous apercevez vos parents ou ceux qui ont joué ce rôle durant votre enfance.

Vous entrez.

Vos parents sont occupés à tenir la maison. Votre père dépoussière des meubles pendant que votre mère plie du linge. À leurs côtés, vous remarquez cet enfant soucieux qui observe ses parents. Il semble ne pas comprendre la scène.

Vous remarquez un fil qui les relie tous ensemble et qui est emmêlé. Ils portent également des chaînes aux poignets. Ils arrivent difficilement à exécuter leur tâche. Vous devinez que cet enfant, c'est vous. Il cherche à comprendre les comportements paradoxaux de ses parents et se sent perdu. Vous prenez spontanément l'enfant dans vos bras.

L'enfant que vous étiez acquiert désormais votre maturité et votre expérience de vie pour réaliser que vos parents étaient trop imbriqués dans leurs propres souffrances pour pouvoir vous donner ce dont vous aviez besoin.

La période de la naissance jusqu'aux sept ans de l'enfant est une période durant laquelle celui-ci a besoin d'être rassuré et protégé afin de ne se créer aucune peur. Tout se met en place dans votre tête : vous coupez le fil reliant vos deux parents et votre enfant intérieur et ôtez leurs chaînes tout en leur disant que vous leur pardonnez de ne pas avoir su et de ne pas avoir pu vous apporter cette sécurité dont votre enfant intérieur avait besoin.

Vous ressortez de la maison et retournez au commissariat. Cette fois, vous n'hésitez plus. Vous n'avez plus peur. Vous vous dirigez directement vers le fond, mais vous vous apercevez que les cellules sont vides. Il n'y a plus personne, vos peurs ont disparu. Vous sentez votre chakra racine s'activer davantage. Vous pouvez sentir qu'il tourne parfaitement.

Il est bientôt l'heure de remonter à la surface de votre conscience. Vous décidez de vous arrêter dans le jardin public situé près de l'endroit où vous êtes arrivé.

Vous demandez à la terre de vous ancrer durablement. Vos pieds s'enfoncent dans la terre molle et fraîche et vous sentez l'énergie puissante du chakra rouge vous envelopper. Vous savez que désormais vous pourrez revenir ici vous ressourcer quand vous le désirerez et que votre chakra est désormais reconnecté à l'énergie de la terre.

Vous repassez devant la maison en lambeaux et vous remarquez qu'elle a été rénovée. Les fondations sont désormais solides. Vous pouvez voir qu'elle ne comporte plus aucune fissure et que le ciment a colmaté toute sa base. Vous êtes attiré par une petite plaque

scintillante sur la boîte aux lettres. Vous vous approchez et vous apercevez vos nom et prénom. Cette maison, c'est vous. Vous pouvez vous rendre compte à quel point vous avez rebâti votre fondation et combien vous êtes fort désormais.

Vous reprenez l'échelle en sens inverse en ayant le sentiment d'être apaisé et sûr de vous. Lorsque vous remontez à la surface, vous sentez que votre vie ne sera plus jamais comme avant car **vous venez de vivre une libération profonde et puissante**.

« Se son rose fioriranno,
se son spine pungeranno. »

(Si ce sont des roses alors elles fleuriront,
si ce sont des épines alors elles piqueront.)

Proverbe napolitain

CHAKRA SACRÉ

Ce chakra est associé aux plaisirs et à votre capacité à vous les autoriser. Il régit également vos côtés émotionnel et sensuel. Il définit votre façon de vous relier aux autres.
Malmené, ce chakra entraîne des addictions physiques (drogue, alcool) ou affectives (dépendance à l'autre, impossibilité d'être seul). C'est aussi le siège de l'enfant intérieur qu'il est important de rassurer afin de ne pas être dépassé par ses émotions.
Si ce chakra est déséquilibré, il entraîne un manque d'harmonie entre le féminin sacré et le masculin sacré qui, par effet miroir, peut se répercuter dans vos relations.

Le chakra sacré est celui qui régit votre rapport à la sexualité, au masculin sacré et au féminin sacré, au couple, à la gestion des émotions et à l'estime de soi. Tous ces aspects sont fondamentaux dans la construction de votre être. Après le chakra racine, le sacré continue de bâtir les fondations jusqu'au dernier chakra au sommet de la tête qui vous permet de vous libérer de ce qui vous entrave et d'être vous sans artifices, sans concessions, sans sacrifices. Il est important de s'assurer du bon fonctionnement de tous ces centres énergétiques pour une harmonie totale.

Vous venez d'ouvrir la deuxième page du livre de votre voyage, je vous souhaite la bienvenue dans ce soin énergétique de déblocage du chakra sacré.

Vous vous trouvez dans un endroit inconnu situé entre votre réalité et votre monde invisible caché. Dans cette partie de vous se trouve ce qui vous empêche d'être heureux, mais également vos clefs de

libération de ces situations problématiques. Devant vous, les sept trous sont toujours présents dans le sol. Vous vous approchez du premier, il est rouge et tourne de façon harmonieuse. C'est votre chakra racine qui est profondément ancré à la terre. Vous vous dirigez donc vers le deuxième trou. Il est de couleur orange vif, c'est l'entrée de votre chakra sacré. Vous reconnaissez l'échelle qui mène à votre centre intérieur. Vous vous sentez léger et apaisé de pouvoir faire cette rencontre avec vous-même et vous vous engagez, barreau après barreau, plus profondément et plus subtilement en votre for intérieur.

En posant le pied au sol, votre première impression est une impression de douceur. Vous êtes dans un cocon teinté d'une légère lumière diffuse de couleur orange. Les parois sont cotonneuses, vous êtes comme dans un utérus, au sein d'une matrice douce et accueillante. Vous comprenez que vous êtes au cœur de votre moi intérieur et vous commencez à le visiter.

Une porte se dresse devant vous. Derrière cette porte se trouvent toutes sortes de bonnes choses : de la nourriture et du vin ainsi que l'abondance sous toutes ses formes. Vous apercevez une personne en face de vous, très attirante, qui vous observe. Vous avez très envie d'ouvrir cette porte et de profiter de tous ces plaisirs mais vous remarquez la présence de plusieurs serpents près de l'entrée qui bloquent le passage ainsi que de grosses chaînes qui entravent la porte. Vous jetez un dernier coup d'œil à la scène et laissez derrière vous cette table de mets appétissants et ce plateau d'oranges qui vous faisait tant envie.
Vous contournez les parois filandreuses et écartez la myriade de voiles cotonneux orangés qui envahissent le lieu. Plus vous avancez,

plus le chemin est obstrué et plus vous devez vous frayer un chemin. Vous arrivez enfin dans une petite pièce toujours à demi éclairée. Vous apercevez une jeune femme accroupie au sol, prostrée. Elle semble désabusée et ne lève même pas la tête à votre arrivée. Dos à elle, un homme en tenue de chevalier se dresse et donne des coups d'épée dans le vide de façon incontrôlable.
Vous comprenez que ces deux personnes sont votre féminin sacré et votre masculin sacré. Aucune des deux ne parvient à être en phase avec son rôle et votre identité s'est perdue en chemin.

Vous relevez la jeune femme et matérialisez une couronne de fleurs que vous lui posez sur la tête pour lui redonner son rôle de femme puissante et douce à la fois. Ensuite, vous vous tournez vers l'homme et vous posez calmement une main sur son épée et la remplacez par un lien de soie de couleur orange. Instinctivement, l'homme se tourne vers la jeune femme et lie leurs poignets ensemble.
Un sentiment d'appartenance et d'unité vous envahit, désormais vous savez que les deux pôles de votre être sont en harmonie et marchent main dans la main.
Vous remerciez la jeune femme pour la douceur, l'intuition et la sagesse qu'elle vous offre en continu, et l'homme pour son courage, la mise en action de vos envies et sa puissance.
L'impression d'obscurité s'est peu à peu levée, vous sentez une énergie envahir les lieux tandis que le couple s'éloigne.

Vous avancez vers le fond de la pièce et apercevez un miroir. Il est fendu et quelques morceaux de verre jonchent le sol. Vous jetez un œil à celui-ci. C'est le miroir de la confiance en soi. Vous êtes curieux et vous vous placez en face du miroir. Lorsque vous y plongez les yeux, l'image d'un petit chaton apeuré apparaît. Vous traversez le

miroir et prenez le chaton dans vos bras. Vous le bercez délicatement en lui disant qu'il n'a pas à avoir peur et que sa puissance est enfouie en lui. Il semble apaisé et revigoré par vos mots. Vous ressortez du miroir et décidez de quitter la pièce. Lorsque vous regardez une dernière fois en arrière, vous pouvez apercevoir derrière la glace un majestueux lion qui se tient debout.

Un long tube énergétique de couleur orange partant de son cœur mène jusqu'à votre chakra sacré. Vous sentez désormais que cette force est ancrée en vous. **La puissance et la confiance en vous ont été reprogrammées dans vos circuits énergétique et émotionnel**.

Il est bientôt temps de remonter. Vous reprenez le chemin inverse et retombez sur la porte interdite. Les serpents sont toujours présents. Vous hésitez à entrer, mais soudain votre tube énergétique orange grandit et la puissance du lion détruit les chaînes bloquant la porte. Sa confiance en lui fait disparaître les serpents. Vous vous sentez puissant et fort, plus rien ne vous effraye désormais, vous savez que vous n'êtes plus seul.

Vous poussez la porte et entrez dans un monde incroyable. Tous les plaisirs possibles sont ici, vous décidez de vous délecter de tout ce qui vous fait envie. Les blocages vous interdisant le plaisir pur ont sauté, vous avez déposé les croyances et les mémoires bloquantes qui parfois ne vous autorisaient pas à profiter des choses simples.

La personne que vous aviez aperçue plus tôt se rapproche de vous. Vous sentez une énergie de respect et d'amour mutuels. Vous savez que votre sacré sera désormais respecté, vous pouvez lâcher les peurs, la honte et la culpabilité qui pesaient sur votre sexualité. La

réunion de votre masculin sacré avec votre féminin sacré vous aide désormais à choisir des partenaires sincères et respectueux avec lesquels vous pourrez pleinement vous ouvrir sexuellement afin de laisser interagir les énergies communes. Vous sentez que vous pouvez faire confiance à l'autre et vous lâcher pleinement sans peur du jugement.
Ce monde vous est accessible à chaque fois que vous sentez que vous allez prendre, ou avez pris, une décision ne respectant pas votre masculin sacré ou votre féminin sacré. Vous pouvez revenir aussi souvent que nécessaire afin de puiser cette énergie de respect et d'amour pur.

Vous vous redirigez vers la sortie le cœur léger. Toutes les mémoires amoureuses ou sexuelles erronées, les expériences traumatisantes lors desquelles vous n'avez pas pu ou pas su vous respecter resteront ici. Elles apparaissent sous la forme d'une bougie. Vous allumez la mèche et laissez le lieu les consumer afin qu'elles soient effacées.
Vous remontez doucement l'échelle et barreau après barreau vous sentez votre chakra sacré fort et puissant. C'est un nouveau vous qui sort de cette rencontre profonde. Vous savez que vous venez de vivre une libération puissante.

Vous pouvez rester dans cet état de bien-être et vous laisser bercer par une lumière orange et méditer quelques minutes sur ce sentiment de libération.

« Continue de frapper,
car à force la joie finira par ouvrir une
fenêtre pour savoir qui est là. »

Rûmî

CHAKRA PLEXUS SOLAIRE

Ce chakra est relié au système digestif. C'est ici que se logent les émotions lorsqu'elles sont refoulées et retenues par le mental comme des expériences non acceptées.

La principale fonction du plexus solaire est l'action. Il vous permet de mettre en relation vos envies et vos actions. S'il est déséquilibré, cela vous empêche de mener à bien vos projets. Également, vous pouvez tomber dans les extrêmes tels que devenir manipulateur pour avoir le contrôle sur autrui ou au contraire vous faire facilement manipuler. Vous pouvez sentir que ce chakra fonctionne bien quand vous arrivez facilement à vous affirmer sans chercher à prendre le dessus sur l'autre.

Lorsque vous vous sentez bloqué et que vous avez l'impression de tourner en rond sans réussir à mettre en place vos projets, il est temps de vous occuper de votre plexus, car il y a de fortes chances qu'il soit bloqué.

Grâce au support du voyage méditatif éveillé, nous allons ensemble vous transporter dans votre inconscient afin de libérer les blocages, peurs et autres vieux schémas qui vous empêchent de pouvoir être réellement vous.

Le chakra plexus solaire est celui qui régit votre rapport aux autres et votre pouvoir. Déréglé, il vous retire votre capacité à décider par vous-même et vous plonge dans des émotions de colère, de vulnérabilité ou bien dans le fait de porter des jugements.

Vous venez d'ouvrir la troisième page du livre de votre voyage, je vous souhaite la bienvenue dans ce soin énergétique de déblocage du chakra plexus solaire.

Vous vous trouvez dans un endroit inconnu situé entre votre réalité et votre monde invisible caché. Dans cette partie de vous se trouve ce qui vous empêche d'être heureux, mais également vos clefs de libération de ces situations problématiques.

Vous vous retrouvez une nouvelle fois dans cet endroit où le temps s'arrête, avec en face de vous sept trous. Les deux premiers sont surmontés de deux boules aux couleurs flamboyantes rouge et orange, qui tournent de façon équilibrée. Ce sont vos chakras racine et sacré. Vous vous dirigez donc vers le troisième trou : le chemin qui mène à votre chakra plexus solaire. La couleur jaune brille de mille feux et vous invite à attraper l'échelle qui mène à ce monde intérieur.

Vous vous sentez léger et apaisé de pouvoir faire cette rencontre avec vous-même et vous vous engagez barreau après barreau plus profondément et plus subtilement en votre for intérieur.

En arrivant dans ce monde inconnu, vous êtes tout de suite surpris par cette chose qui se dresse devant vous. Un dragon à deux têtes vous fait face, attaché par une chaîne reliée à un vortex.

La première tête de dragon est effrayante. Cet aspect du dragon crache du feu et vous pouvez sentir la chaleur de là où vous êtes. Il est furieux et tente violemment de défaire ses chaînes. La seconde tête est recroquevillée. Ce côté du dragon semble apeuré, ses yeux sont tristes, il semble avoir été battu, car il est soumis. Vous contournez

habilement le centre de la pièce en longeant les murs et ouvrez la seule porte se trouvant de l'autre côté.

En arrivant derrière cette porte, vous vous retrouvez dans un labyrinthe. Les miroirs s'étalent à l'infini, vous ne pouvez même pas apercevoir la sortie. Vous commencez à avancer et tombez sur un vieux monsieur. Celui-ci vous indique le chemin. Ensuite, au gré des portes, des habitants continuent de vous montrer la voie.

Au bout de deux heures, vous êtes toujours bloqué dans le labyrinthe. Vous comprenez que vous avez donné votre pouvoir aux autres alors qu'ils ne savaient pas eux-mêmes comment sortir du labyrinthe car ils y étaient toujours coincés !

Vous décidez d'appeler l'ange de la confiance en soi. Il apparaît et pose une main sur votre plexus. Vous ressentez une énergie solaire vous envahir et vous commencez à vous élever. Doucement, vous émettez la pensée de sortir de ce lieu et vos pieds décollent du sol. En quelques minutes, vous êtes au-dessus du labyrinthe. Vous retenez la leçon que personne d'autre que vous ne sait ce qui est bon pour vous et que vous devez utiliser votre pouvoir personnel pour avancer sur votre chemin de vie.

Vous posez pied à terre et arrivez dans une pièce vide. Vous tournez votre regard de part et d'autre. Il n'y a rien.

Soudain, vous êtes frappé à la tête par quelque chose. Vous vous tenez le crâne tout en cherchant le fautif du regard. Il n'y a personne. Un deuxième, puis un troisième coup ne tardent pas à arriver. Vous êtes en colère. Vous vous agitez et soudain vous vous transformez.

En vous tournant vers le miroir du labyrinthe, vous voyez que vous avez pris l'apparence de la tête du dragon furieux. Votre colère vous a transformé. Vous êtes trop prisonnier de celle-ci pour reprendre une apparence normale et vous vous déchaînez dans le vide afin de trouver le coupable. Au bout de plusieurs minutes, vous vous calmez et votre corps se retransforme. Cette fois, vous avez l'apparence de la seconde tête de dragon : vous êtes recroquevillé et plaintif.

Vous appelez cette fois l'ange de la clarté et de la compréhension. Il apparaît à vos côtés et fait apparaître l'invisible de la pièce : des grandes poutres en bois accrochées au plafond font des allées et venues rapides en traversant la pièce de tout son long.

Vous comprenez que **ces poutres représentent vos peurs**. Ce sont les peurs qui vous blessent plusieurs fois par jour, venues de nulle part et que vous n'arrivez pas à localiser. **Elles modifient votre état de conscience tout au long de la journée**.

Vous comprenez que le premier dragon est le dragon de la colère, qui naît en vous lorsque vous n'arrivez pas à maîtriser vos peurs. De même, le second est le dragon victime qui n'hésite pas à remettre la faute sur les autres sans prendre ses responsabilités.

Vous posez votre main sur votre plexus et utilisez l'énergie du pouvoir acquis précédemment pour faire apparaître un centre de contrôle sur le mur. Vous désactivez le roulement des poutres et les faites disparaître dans les murs.

Vous savez que désormais vous utiliserez l'énergie du pouvoir et de la responsabilisation au lieu de la colère et de la victimisation. Vous

sentez votre jauge d'énergie solaire augmenter et vous reprenez la route en sens inverse dans les airs.

Vous retombez dans la pièce d'arrivée, les dragons ont disparu ainsi que le vortex. Seul un petit bouddha est posé au sol, entouré de bougies et de bâtons d'encens. Vous sentez le sage ancré en vous qui saura prendre les décisions avec calme et lucidité. Vous savez désormais que dans les moments de colère ou de renfermement il est logé au centre de votre plexus et fera les bons choix.

Vous n'êtes plus seul.

Vous allumez les bougies et l'encens afin que cette vérité se diffuse progressivement en vous et vous remerciez le bouddha pour son aide.

Vous reprenez le chemin de l'échelle en vous sentant fort et puissant dans vos décisions. C'est apaisé et serein que vous remontez un à un les barreaux qui vous permettent de retourner dans votre état de conscience normal. Vous savez que vous pouvez revenir ici aussi souvent que vous le désirez lorsque vous sentez la colère ou la plainte surgir en vous. C'est un nouveau vous qui ressort de cette rencontre profonde, vous savez que vous venez de vivre une libération puissante.

Vous pouvez rester dans cet état de bien-être et vous laisser bercer par une lumière jaune et méditer quelques minutes sur ce sentiment de libération. Pensez à boire beaucoup tout au long des prochains jours et relisez ce texte aussi souvent que vous en ressentez le besoin.

« Et ceux qui dansaient furent considérés comme fous par ceux qui ne pouvaient entendre la musique. »

Friedrich Nietzsche

CHAKRA CŒUR

Le chakra cœur est celui qui relie les chakras terrestres aux chakras célestes et unifie l'alignement de chaque personne. Il représente la facilité à se lier aux autres, l'empathie, la compassion, l'acceptation du deuil et le pardon.

Si ce chakra est fermé, les attitudes renfermées telles que l'aigreur, la jalousie ou la méchanceté sont fréquentes. **Sans l'ouverture du cœur, vous n'êtes relié ni à vous ni aux autres**. D'autres conséquences peuvent en découler comme le fait de toujours attendre l'approbation d'autrui, ou bien de revêtir un rôle de sauveur pour aider les autres afin de fuir le fait que c'est soi-même qu'il faut soigner.

Vous venez d'ouvrir la quatrième page du livre de votre voyage, je vous souhaite la bienvenue dans ce soin énergétique de déblocage du chakra cœur. Vous vous trouvez dans un endroit inconnu situé entre votre réalité et votre monde invisible caché. Dans cette partie de vous se trouve ce qui vous empêche d'être heureux, mais également les clefs de libération de ces situations problématiques.

Devant vous les sept trous se dressent toujours dans le sol. Vous vous approchez et vous observez que les trois premiers trous représentent les premiers chakras reliés au sol. Le quatrième est celui qui vous relie dans votre entièreté aux trois autres chakras du haut. Vous vous trouvez devant l'entrée de votre chakra cœur. Vous observez la boule verte tournoyant sur elle-même au-dessus du trou et vous apercevez une échelle. Vous vous sentez léger et apaisé de pouvoir faire cette rencontre avec vous-même et vous vous engagez barreau après barreau plus profondément et plus subtilement en votre for

intérieur. Vous posez le pied au sol et vous vous apercevez que vous tanguez. Vous êtes sur un bateau. Le chakra cœur est relié à l'élément de l'air et vous sentez les embruns vous caresser le visage. Vous devez vous accrocher afin de ne pas tomber. Votre cœur est en pleine tourmente.

Vous avancez vers la proue du bateau, l'horizon n'est pas visible et le brouillard est très épais. Vous savez que vous êtes le capitaine de ce bateau et qu'il faudra apprendre à le manier de façon harmonieuse et équilibrée. Vous apercevez l'entrée d'une cabine et vous vous dirigez vers la porte. La cabine est petite et un étroit lit défait prend presque tout l'espace. Vous étouffez un peu dans cette pièce, vous passez donc dans la suivante. Elle est complètement vide, il n'y a rien dedans. Vous ressortez.
Un peu déçu par cette visite et angoissé par les remous du bateau qui ne s'arrêtent pas, vous décidez de descendre dans la salle des machines.

Lorsque vous entrez, vous suffoquez instinctivement. Des nuages de vapeur s'échappent des conduits et vous ne savez pas à quoi servent toutes les manettes et les boutons présents.
Il y a deux gros leviers qui attirent votre attention. Ils semblent rouillés. Vous vous approchez et vous pouvez remarquer qu'ils actionnent les deux gros tuyaux de chaufferie qui font avancer le bateau. Pourtant, les leviers sont baissés et les tuyaux inertes.

Vous comprenez que cette salle des machines représente l'utilisation que vous faites de votre chakra cœur. Les leviers actionnent le flux énergétique entre vous et les autres, l'énergie est bloquée et le bateau ne peut avancer par lui-même, car il a aussi besoin des autres pour

avancer plus facilement. Vous actionnez tour à tour chaque levier et vous voyez le fluide vert nébuleux se réactiver dans les tuyaux communicants. Au même moment, vous êtes déstabilisé par le mouvement du bateau qui se remet en route. Les tuyaux échangent toujours ce fluide vert et vous ressentez dans votre chakra cœur l'ouverture à l'autre. Il n'y a plus de peurs mais seulement une reconnexion puissante.

Désormais, vous savez que vous pourrez vous ouvrir aux autres sans peur, que vous pourrez faire preuve d'empathie, de bienveillance, d'écoute sans crainte de souffrir et de ne pas être compris. Vous ressentez que vous ne faites qu'un avec les autres, vous acceptez de pouvoir compter sur eux et qu'il y ait un échange sans un besoin constant de se protéger.

Regonflé à bloc, vous remontez sur le niveau supérieur et retournez dans les cabines. En entrant, vous vous sentez bien mieux que précédemment : le mur entre les deux chambres s'est volatilisé, l'espace est aéré et agréable. Le petit lit s'est transformé en un énorme lit à deux places, agrémenté de deux tables de chevet et de deux placards de rangement. Vous avez enfin accepté de faire de la place pour quelqu'un dans votre vie. Vous émettez un signal et une vibration d'accueil de l'être aimé et cette vibration s'étend de votre chakra cœur jusque dans tout l'univers des possibles. Vous pouvez même observer les ondes s'étendre à l'infini. Vous savez que vous êtes prêt à rencontrer votre âme sœur et que lorsqu'elle-même le sera elle captera ces vibrations d'amour pur que vous émettez.

Vous décorez l'intérieur de la cabine aux couleurs de l'amour et de l'harmonie : vous disposez des bouquets de roses et de lys blancs,

des bougies parfumées au musc blanc et des cadres représentant des couples heureux et épanouis dans la pièce.

Vous avez terminé de personnaliser votre cocon d'amour. Vous ressortez et terminez de faire le tour du bateau. Vous remontez jusqu'à l'arrière de la coque et trouvez une forme étrange au sol. Sous une couverture en toile de jute se cache quelque chose.

Vous vous approchez doucement en soulevant cette toile et découvrez un enfant qui pleure. Vous reconnaissez tout de suite votre enfant intérieur car il porte les vêtements et la coupe de cheveux de la période de votre enfance où votre chakra cœur a été abîmé. Vous avez réussi à remonter le temps jusqu'à lui. Vous le débarrassez de sa couverture de fortune et lui prenez la main.

Il pleure car il dit que quelqu'un l'a violemment sorti de sa cabine où il se sentait bien et au chaud pour le déposer sur le bateau durant la tempête. Effrayé et seul, il a préféré se cacher et attendre que la tempête cesse. Vous lui expliquez qu'il est le seul à pouvoir décider de la pluie et du beau temps et que c'est lui le capitaine du bateau. Vous le portez jusqu'à la proue et lui désignez le tableau de commande. Il y a deux sièges ainsi que deux gouvernails. Vous vous installez devant celui où il est écrit « Maturité et responsabilités » et vous dirigez le bateau afin qu'il cesse de tanguer dans tous les sens. Vous lui indiquez qu'il doit prendre place sur le second siège, « Émotions et bien-être intérieur ».

Il s'assoit timidement et commence à diriger le gouvernail en vous imitant. Alors que le ciel cesse de lancer des éclairs, que le brouillard se lève pour laisser place à un soleil magnifique et à un ciel très clair,

vous comprenez que désormais votre enfant intérieur pourra apaiser ses émotions, car l'adulte en vous le guidera et le rassurera.
Le reste du trajet vous permet de sentir ce qu'est votre monde intérieur lorsqu'il est serein et apaisé. Vous profitez de cette sensation de liberté en voguant sur des eaux calmes lorsque vous sentez le bateau toucher terre. Vous dites au revoir à votre enfant intérieur et il retourne se ressourcer dans la cabine de l'amour.

Vous posez le pied sur la terre ferme et reconnaissez l'échelle de sortie de votre monde du chakra cœur. Vous attrapez une poignée de sable fin que vous faites glisser entre vos doigts. Vous mémorisez cette sensation de lâcher-prise et de sérénité quant à vos émotions. Vous savez que l'amour est présent en quantité infinie comme ce sable, qu'il ne sert à rien de vouloir l'attraper ou le garder, qu'il faut juste l'apprécier lorsqu'il est là et accepter qu'il s'en aille lorsque le cœur n'y est plus.

C'est apaisé que vous remontez l'échelle, échelon après échelon. Vous savez que vous venez de vivre un moment magique au centre de vous-même. Vous pouvez revenir ici à chaque fois que vous sentez que vous êtes déconcerté et perdu au niveau de vos émotions. Votre cabine d'amour pur vous attendra toujours pour vous apporter confort et équilibre.

C'est un nouveau vous qui sort de cette rencontre profonde, vous savez que vous venez de vivre une libération puissante.

Vous pouvez rester dans cet état de bien-être et vous laisser bercer par une lumière verte et méditer quelques minutes sur ce sentiment de libération.

« Le bonheur, c'est continuer
à désirer ce que l'on possède. »

Saint Augustin

CHAKRA GORGE

Ce chakra représente notre capacité à communiquer et à nous exprimer. Bien souvent nous gardons des rancœurs, des colères ou des non-dits qui bloquent cette partie en nous qui n'arrive pas à extérioriser.

Lorsqu'il est déséquilibré, cela peut mener à deux attitudes opposées. L'introversion tout d'abord, où vous allez vous renfermer sur vous et ne plus réussir à vous ouvrir, ni même à vous confier. Et a contrario, une attitude de trop grande expansion qui mène à une incapacité à garder un secret, un besoin de colporter des ragots ou de critiquer ainsi qu'une façon de parler agressive, voire violente. Il est important d'équilibrer ce chakra pour vivre dans un état de sérénité que rien n'altère.

Vous venez d'ouvrir la cinquième page du livre de votre voyage, je vous souhaite la bienvenue dans ce soin énergétique de déblocage du chakra gorge.

Vous vous trouvez dans un endroit inconnu situé entre votre réalité et votre monde invisible caché. Dans cette partie de vous se trouve ce qui vous empêche d'être heureux, mais également vos clefs de libération de ces situations problématiques.

Devant vous les sept trous sont toujours dans le sol. Vous vous approchez et vous observez que les quatre premiers trous représentent les premiers chakras et qu'ils tournent en harmonie. Le cinquième se tient devant vous. Vous vous trouvez devant l'entrée de votre chakra gorge. Vous observez la boule bleu clair tournoyant

sur elle-même au-dessus du trou et apercevez une échelle. Vous vous sentez léger et apaisé de pouvoir faire cette rencontre avec vous-même et vous vous engagez barreau après barreau plus profondément et plus subtilement en votre for intérieur.

Vous arrivez dans un décor rocheux. Devant vous se dresse un chemin à arpenter pour arriver jusqu'à un sommet. Vous regardez autour de vous, il n'y a rien. Vous comprenez qu'il vous faut monter tout en haut. Vous vous mettez en route. Soudain, un bruit attire votre attention derrière vous. Vous vous tournez et vous retrouvez face à face avec un animal effrayant. Celui-ci ressemble à un animal mythologique, un hybride de buffle et de serpent. Il paraît contrarié et prêt à charger. Vous êtes tétanisé et n'osez pas bouger. L'animal vous observe toujours et souffle par les narines.

En temps normal, vous vous seriez enfui et auriez évité la situation, mais vous comprenez que ce ne sera pas possible ici. Vous êtes dans un endroit désert où il n'y a absolument aucun arbre ni aucun endroit où vous cacher pour éviter l'animal. Vous visualisez une boule bleu clair qui apparaît au niveau de votre gorge. Elle tourne sur elle-même en prenant de plus en plus de place. Vous vous tournez et défiez le buffle du regard. Il garde le regard braqué sur vous et les serpents qui entouraient son cou se mettent à sonner tous ensemble.
La boule bleue devient de plus en plus grosse, à tel point qu'elle finit par vous dépasser. **Vous visualisez alors qu'elle vous entoure et crée une bulle de protection autour de vous**. Désormais, n'ayant plus peur et vous sentant en confiance, vous vous approchez de l'animal et plantez vos yeux dans les siens. Celui-ci paraît surpris, recule et fait demi-tour sans vous jeter un regard. Vous êtes soulagé. Vous avez réussi à dépasser vos peurs. Vous sentez enfin que désormais,

lorsqu'il vous sera difficile de vous affirmer et de prendre position, vous pourrez visualiser cette bulle bleue qui saura faire ressortir votre confiance en vous.

Vous vous êtes un peu reposé et vous décidez de reprendre la route. Bientôt, vous arrivez au sommet et découvrez un hologramme contenant plusieurs visages.

Les reconnaissez-vous ?

Ce sont les personnes contre qui vous gardez encore et toujours des rancœurs, des non-dits mais surtout une immense colère. Tandis que vous observez ces visages défiler, vous demandez en conscience à être libéré de ces charbons ardents que sont vos rancœurs.

Soudain, vous sentez le sol trembler. Une fissure apparaît au loin et vous êtes tout d'un coup envahi par une chaleur immense. Vous prenez conscience d'être sur un volcan et celui-ci s'apprête à entrer en éruption. Vous êtes toujours en sécurité dans votre bulle bleue. La lave jaillit de mille feux et recouvre en quelques secondes tout le paysage. Toute votre colère était cristallisée ici et se trouvait bloquée. Désormais, vous êtes libre, vous vous sentez très léger. Ce parcours était court mais très intense. Vous décidez de rentrer.

C'est apaisé que vous remontez l'échelle, échelon après échelon. Vous savez que vous venez de vivre un moment magique au centre de vous-même. Vous pouvez revenir ici à chaque fois que vous sentez que vous êtes déconcerté et perdu au niveau de vos émotions. **C'est un nouveau vous qui sort de cette rencontre profonde, vous savez que vous venez de vivre une libération puissante**.

« Rester en colère,
c'est comme saisir un charbon ardent
avec l'intention de le jeter sur quelqu'un :
c'est vous qui vous brûlez. »

Le Bouddha

CHAKRA 3e ŒIL

Ce chakra est celui qui représente nos facultés subtiles : intuition, clairvoyance, sagesse profonde et visions. Lorsqu'il est déséquilibré, il nous donne une idée floue de nos expériences et de notre chemin de vie, une difficulté à comprendre l'expérience et les messages à travers ce que l'on a vécu.

Lorsque vous êtes totalement déconnecté de votre spiritualité, ce chakra peut entraîner de grosses migraines et un sentiment de perdition dans sa propre vie, comme une impression de ne pas apprendre de ses erreurs et de tourner en rond. Vous vous trouvez dans un endroit inconnu situé entre votre réalité et votre monde invisible caché. Dans cette partie de vous se trouve ce qui vous empêche d'être heureux, mais également vos clefs de libération de ces situations problématiques.

Vous venez d'ouvrir la sixième page du livre de votre voyage, je vous souhaite la bienvenue dans ce soin énergétique de déblocage du chakra du 3e œil.

Devant vous se dressent les sept trous dans le sol. Vous vous approchez et vous observez que les cinq premiers trous représentent les premiers chakras déjà libérés et que des boules de couleur flamboyante tourne au-dessus de chacun d'eux. Le sixième se tient devant vous.

Vous vous trouvez devant l'entrée de votre chakra 3e œil. Vous observez la boule bleu foncé tournoyant sur elle-même au-dessus du trou et apercevez une échelle. Vous vous sentez léger et apaisé de pouvoir faire cette rencontre avec vous-même et vous vous engagez barreau après barreau plus profondément et plus subtilement en votre for intérieur.

Vous avez à peine posé un pied à terre que vous remarquez déjà que vous êtes immergé dans une lumière bleu nuit et un brouillard très opaque. Vous n'arrivez pas à distinguer ce qui se trouve autour de vous. Vous avancez à tâtons mais rapidement, lorsque soudain vous sentez le sol se dérober sous vos pieds et vous chutez. Un trou vous avale et vous vous sentez tomber sur plusieurs mètres avant d'atterrir sur un sol légèrement molletonné. Malgré la couche de protection, vous vous faites très mal au dos. Vous vous levez en pestant contre ce trou que vous n'aviez pas vu.

Ici le brouillard s'est légèrement dissipé. Vous apercevez une lumière au fond de la pièce et vous dirigez vers elle. La lumière provient d'une roulotte. Vous êtes attiré par elle et la porte est entrouverte. Vous poussez la porte qui s'ouvre en grinçant. Une bohémienne vous attend et vous fait signe de vous asseoir. Elle vous demande de tirer trois cartes. Vous obtempérez.

La première carte est la carte de l'intuition. En la choisissant vous débloquez cette partie de vous avec laquelle vous n'êtes pas connecté. Désormais, il vous sera plus facile d'entendre cette petite voix vous conseiller avant même que le mental n'accapare votre esprit. Votre intuition vous propose d'ailleurs une solution : à chaque fois que ce sera elle qui vous parlera, vous penserez à une roulotte. De cette façon, votre ego ne pourra plus vous faire douter des certitudes que votre âme souhaite vous faire passer.

La deuxième carte tirée est celle de la clef. Grâce à elle, vous venez de libérer votre potentiel multidimensionnel. En effet, désormais vous pourrez vous amuser à utiliser vos sens subtils, ceux qui vous parlent le plus, pour être mieux guidé ou guider d'autres personnes.

Clairvoyance, clairaudience, magnétisme, rêves prémonitoires, passeur d'âme, vous pourrez si vous le souhaitez vous connecter à ce cadeau que l'on vous a donné durant votre incarnation.

La dernière carte est celle du vieux sage. Elle est déterminante, car elle vous enseigne à prendre le recul nécessaire dans vos expériences pour évoluer. Cette carte vous permet de comprendre l'expérience dans sa globalité, qu'elle soit douloureuse ou joyeuse. Elle vous donne les outils nécessaires pour vivre les expériences sans les catégoriser comme bonnes ou mauvaises. Vous comprenez désormais que l'expérience n'est qu'expérience. Chacune d'entre elles est importante et vous aide à vous bâtir solidement et à mieux vous connaître.

Vous remerciez la bohémienne et décidez de sortir de la roulotte. Devant vous, le brouillard est toujours aussi dense mais vous apercevez la lumière indiquant la sortie au loin. Vous vous apprêtez à vous lancer dans sa direction mais vous vous rappelez cette chute et les conséquences de votre précipitation. Vous marchez très doucement en palpant le sol devant vous. Soudain, l'expérience n'est plus. Vous avez débloqué une vérité à assimiler. Le brouillard se lève d'un coup et vous pouvez rejoindre la sortie en un clin d'œil.

C'est apaisé que vous remontez l'échelle, échelon après échelon. **Vous savez que vous venez de vivre un moment magique au centre de vous-même**. Vous pouvez revenir ici à chaque fois que vous sentez que vous êtes déconcerté et perdu au niveau de vos émotions. C'est un nouveau vous qui sort de cette rencontre profonde, **vous savez que vous venez de vivre une libération puissante**.

Reprogrammer le conscient

Afin de vous familiariser avec vos centres énergétiques, je vous propose une expérience simple et efficace : vous reconnecter à chacun d'entre eux en vérifiant lequel aurait besoin de plus d'attention.

Pour cela, nous allons fabriquer un pendule (ou en utiliser un si vous en possédez déjà un) : prenez une bague ou un pendentif par exemple. N'importe quel objet de poids similaire pourra être utilisé.

Attachez ensuite une chaîne ou un fil de 15 à 20 centimètres à votre objet : votre pendule est prêt ! Ne reste plus qu'à mettre en place le protocole de réponses entre vous et lui.

Prenez le pendule dans votre main de prédilection et faites cesser son oscillation en le tenant à la verticale, lorsqu'il ne bouge plus vous pouvez configurer votre protocole :

Commencez par lui demander un OUI.

Le pendule va se mouvoir, parfois de gauche à droite, de droite à gauche, d'avant en arrière ou en cercle. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, le mouvement qu'il vous donnera correspondra simplement à un OUI.

Faites de même pour NON et JE NE SAIS PAS.

Vous devez donc avoir 3 oscillations différentes pour chacune de ses réponses. Par exemple, mon protocole de réponse est assez classique : pour **OUI** il tourne dans le sens des aiguilles d'une montre, pour **NON** il tourne à contresens et lorsqu'il ne peut ou ne veut me répondre il bascule de droite à gauche.

Vous allez donc pouvoir commencer l'exercice, aidé par la planche de travail disponible à la fin de ce chapitre.

Posez votre doigt sur la couleur du chakra que vous voulez vérifier et demandez à votre pendule si ce chakra a besoin d'un soin. Faites ainsi pour chacun des 7 chakras.

Attention : le pendule n'est pas une science exacte, il dépend des énergies que vous émettez, de votre niveau de pratique, des énergies du moment (pleine lune, nouvelle lune). Tout ce que vous expérimentez en termes de désalignement n'est pas toujours dû à quelque chose que vous faites. Aussi, cet exercice n'est pas à prendre au pied de la lettre, il vous est donné pour vous familiariser avec votre corps énergétique mais restez vigilant quant aux réponses obtenues.

Afin de travailler de façon plus poussée la radiesthésie, je vous invite en parallèle à travailler sur des questions concrètes pour lesquelles vous êtes sûr de pouvoir vérifier la véracité des réponses :

- Est-ce que je m'appelle Marie ?
- Est-ce que j'ai un chien ?
- Est-ce que je suis blonde ?

Une fois que vous aurez trouvé **la bonne connexion avec votre pendule,** les réponses seront claires et faciles, vous pourrez alors tester de façon plus précise vos chakras.

Racine

Sacré

Plexus solaire

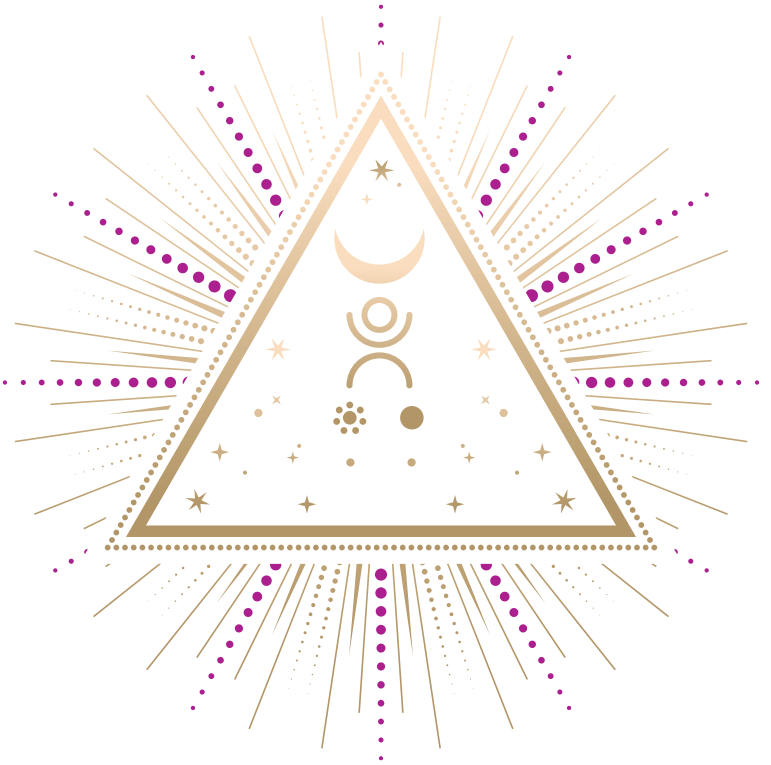
Cœur

Gorge

3e œil

Coronal

CHAPITRE 3



Acceptation de son image et amour de soi

« Vous, autant que n'importe qui
dans cet univers, méritez votre amour
et votre affection. »

Le Bouddha

L'amour que l'on se porte est souvent enfoui et mis de côté face aux mémoires cellulaires qui se sont créées tout au long de notre vie de façon directe (« tu es grosse », « tu es maigre », « tu es laide ») ou indirecte par la pression que la société peut mettre sur les épaules des jeunes générations, hommes ou femmes, quant à leur physique, leur poids, leur couleur de peau, leur âge et leur condition physique.

Lorsqu'un enfant naît, il ne se trouve ni beau ni laid. Il s'aime, il s'accepte, il ne remet pas en question ce que la nature lui a donné. C'est au moment de la confrontation au monde extérieur que les premiers blocages et traumatismes s'inscrivent dans la mémoire cellulaire : à chaque parole, à chaque regard exprimant du rejet, du dégoût ou du désamour pour lui, l'enfant apprendra qu'il n'est pas parfait, qu'il doit être beau et que pour cela il doit correspondre à des critères de beauté totalement fous et créés de toutes pièces par des standards évoluant à vitesse grand V au fil du temps.

Cette machination infernale conduit énormément de personnes dans un cercle vicieux de maltraitance de leur corps. Ayant perdu confiance en elles, elles n'osent plus s'habiller ou se maquiller comme elles le souhaitent, alors elles tentent d'être le moins

apprêtées possible pour ne pas être vues, elles compensent en mangeant mal ou trop et en maltraitant leur corps, etc.

Soit, ayant également perdu confiance, elles tentent de la retrouver dans tout ce que la société peut offrir comme alternative : chirurgie, maquillage, apparats. Cela permet de se sentir bien dans son corps mais subsistent au fin fond de l'âme ces blocages qui, même s'ils ont été traités sur le plan physique, n'ont pas été libérés sur le plan énergético-émotionnel.

Le soin à venir vous permettra de vous reconnecter à votre corps, l'aimer, le choyer et s'occuper de lui comme un trésor à chérir.

Ce soin a été canalisé et écrit pour vous réconcilier à votre « vous » profond. Votre corps et votre âme ont besoin de sentir que vous les aimez, que vous vous aimez, ici se trouve la clef de votre bien-être intérieur.

Déprogrammer l'inconscient

Vous vous trouvez devant la porte d'un chalet et vous tenez la poignée de la porte. Ce chalet en bois est magnifique. Il est entouré d'une neige immaculée et une odeur de bois mouillé vous monte au nez. Vous savez que dès lors que vous allez actionner cette poignée, vous allez entrer dans le nettoyage profond de votre inconscient.

Vous prenez trois grandes inspirations et expirations et vous entrez.

L'intérieur est très raffiné et cosy. Un feu de cheminée crépite et vous réchauffe instantanément. Une boisson chaude est posée sur la petite table basse en rondin de bois. Une énorme couverture blanche en faux poil d'animaux est posée sur le canapé trois places du salon. Vous avez une envie irrépressible de vous y allonger. Et tandis que vous vous enfoncez dans le moelleux du canapé, enroulé dans la couverture, vous sentez vos yeux se fermer.
Vous rouvrez les yeux. Autour de vous, des milliers de miroirs se reflètent. Vous tournez la tête de part et d'autre et voyez tous ces corps vous appartenant se démultiplier à l'infini. Chaque reflet possède une partie de corps énorme et déformée.

Pris à la gorge par cette vision, vous voulez fuir, vous cherchez la sortie. Vous trouvez un petit passage et vous éloignez à en perdre haleine, loin de cette image. Vous pouvez encore ressentir l'émotion principale qui vous a submergé et qui a bloqué votre chakra gorge.

Est-ce de la honte ? De posséder un corps qui n'est pas à la hauteur de vos attentes ? **Est-ce de la colère ?** Contre vous-même de vous laisser aller ainsi ? Contre ce corps qui vous laisse tomber alors qu'on lui explique qu'il devrait être si différent ? **Est-ce du désespoir ?** De voir que ce problème récurrent n'est jamais résolu ?

Et tandis que vous avancez, cette émotion bloquée prend la forme d'une boule rose scintillante dans la gorge. Vous pouvez la voir grossir et grossir encore jusqu'à ce qu'elle devienne tellement grosse qu'il ne vous reste plus que deux solutions : l'ingérer et continuer de garder cette énergie négative ou la recracher et décider que vous ne relierez jamais plus votre corps à elle.

Vous apposez vos deux mains sur les genoux tandis que vous recrachez tous ces mois, ces années de non-dits, de colère, d'injustice, de comparaison, de frustration et de non-amour de vous.

Une fois que vous avez libéré votre chakra gorge, vous sentez un poids de moins. Vous décidez d'aller voir dans la salle de reprogrammation où en est votre nettoyage. En entrant, vous apercevez votre hologramme en 3D dans les airs. Au mur, un écran géant est en plein travail. Votre reformatation physique et psychologique concernant vos kilos émotionnels est en cours.

La barre de téléchargement indique 25 %. Vous avez déjà passé une étape, vous commencez à vous sentir beaucoup mieux.

Vous vous dirigez désormais vers le jardin des plantes. Tous les végétaux ici sont magnifiques, vous êtes épaté par tant de beauté. Jusqu'à ce que vous arriviez devant un petit coin de terre. Des roses sont plantées ici mais elles sont ternes et mal entretenues. Le sol est déshydraté, la terre en friche, les fleurs séchées et fanées. Vous avez un pincement au cœur rien qu'à l'idée que les roses sont pourtant les plus belles fleurs du jardin.
Les outils de jardinage autour sont rouillés et le propriétaire n'a pas dû venir depuis des jours. Vous regardez le jardin d'à côté : ce

sont des marguerites. Pourtant bien moins jolies que les roses mais elles sont si bien entretenues qu'elles brillent de mille feux. Vous retournez auprès des roses et décidez de vous en occuper. Vous enlevez la mauvaise herbe autour, arrosez et coupez les feuilles qui les empêchent de pousser pleinement. Une fois que vous avez tout remis en ordre, le jardin est clair et lumineux et l'on peut apercevoir un petit écriteau. Sur cet écriteau sont écrits vos nom et prénom.

Ce jardin est à vous.

Vous vous promettez désormais de venir régulièrement vous occuper de votre jardin intérieur. Vous sortez du jardin des plantes et retournez à la salle des machines : vous entrouvrez la porte et visualisez votre « vous » en 3D qui tourne toujours sur lui-même, la barre de téléchargement indique 50 %, vous sentez une émotion puissante irradier dans votre plexus solaire.

Vous continuez l'exploration de votre réalité du corps physique et avancez jusqu'à une petite place. Ici se trouvent quelques maisonnettes et une école. Vous regardez par une fenêtre afin de voir si quelqu'un pourrait vous aider à comprendre ce que vous faites là. À travers le carreau, vous pouvez voir cet enfant, tête baissée. On est en train de le réprimander. Il a les coudes sur la table et ne veut pas terminer son plat. Ses parents lui assènent des fausses vérités telles que :

« Tu manges trop ! »
« Tu t'es vu ? Tu finiras obèse ! »
« On ne mange pas entre les repas ! »
« Finis ton plat ! »

C'est votre enfant intérieur qui est assis devant cette table. Toutes ces phrases sont celles entendues durant votre enfance qui vous ont profondément blessé. Vous entrez dans la maison, remerciez vos parents d'avoir essayé de vous épargner de grossir, de vouloir vous aider à prendre du poids ou de mal vous nourrir. Vous leur dites également que ce n'était pas la meilleure solution. Vous décidez de leur montrer. Vous vous asseyez en face de votre petit vous et le prenez dans les bras. Ensuite, vous vous adressez à lui :

« Je sais que tu es triste, que parfois la vie peut sembler difficile et que tu as besoin d'amour. Mais lorsque tu te sens vide et que tu as besoin de réconfort, sache que la nourriture n'est pas la meilleure solution. Tu cherches du réconfort et non pas à manger. Alors désormais à chaque fois que tu vivras ces émotions qui te submergent et que ton petit cœur d'enfant ne saura pas gérer, je serai là. Moi, l'adulte qui a bravé toutes ces étapes de vie et qui a grandi, je serai là. Je serai le roc sur lequel t'appuyer. Je serai la source d'amour éternelle dans laquelle te lover. Alors désormais tu peux manger en conscience et ton corps saura prendre exactement les nutriments qu'il te faut sans avoir besoin de garder des réserves, désormais tu es sauf car tu n'es plus tout seul. »

Votre enfant intérieur vous serre très fort et pleure un petit moment dans vos bras. Vous pouvez sentir que votre corps est plus léger. Lorsque vous le quittez, vous vous sentez comme en apesanteur : vous flottez presque. Vous vous sentez bien pour la première fois de votre vie. Vous pouvez sentir tous les muscles, les articulations, les cellules de votre corps à l'unisson ne vibrer que l'amour et l'amour de soi. Vous irradiez de bien-être.

Vous retournez en direction de la salle des machines quand vous apercevez à nouveau le palais des glaces. Vous vous sentez prêt à y retourner. Cette fois, les reflets sont tout à fait normaux. Vous vous regardez sans filtre, sans déviation et vous ressortez calmement du lieu. Vous rouvrez la porte de la salle de reprogrammation. Vous vous attendez à voir le téléchargement terminé, mais il est inscrit 80 %. Vous froncez les sourcils. Il reste encore une chose à assimiler, mais laquelle ? Vous vous avancez et apercevez une porte ouverte au fond de la salle. Vous vous y dirigez.

À l'intérieur, un écran occupe tout le mur et une chaise vous attend. Vous vous asseyez et le film commence. Vous pouvez voir les personnes qui se sont occupées de vous bébé à l'écran. Elles vous donnent le bain. Votre corps était alors encore tout petit et en plein développement. Vous pouvez voir l'effort que les tissus, les muscles, les articulations, les os, la peau et les cellules font pour vous aider à grandir. Ce corps souffre en silence pour vous donner le meilleur. Il est au service de votre âme. Cette âme qui a choisi ce corps physique là pour s'incarner.

La vidéo se poursuit, vous devez avoir 5 ans. Vous tombez et vous ouvrez le genou. La plaie est minime mais votre corps affolé que quelque chose puisse vous arriver envoie ses plus vaillants soldats vous sauver : les cellules saines. Il se hâte car il s'inquiète pour vous. Il veut que vous soyez parfaitement bien et en bonne santé. L'écran continue de défiler, vous vous voyez pleurer, dormir et manger. Et pourtant, pendant que tout cela vous paraît normal, votre corps panse ses blessures aussi car quand vous pleurez, il pleure aussi. Quand vous mangez, il mâche, il avale, il digère. Et quand vous dormez, il vous maintient en vie. **Tel un ange gardien, il veillera sur vous toute votre vie**.

Vous sentez votre chakra cœur profondément touché par ce corps que vous n'aviez jamais vraiment vu. Que vous aviez plutôt refoulé, dénigré, inculpé.

Désormais, vous ne faites qu'un. Pour vous, et pour lui, vous allez vous nourrir de bonnes choses, de bonnes énergies, de bonnes intentions et de beaucoup d'amour.
Vous quittez la pièce apaisé et c'est avec joie que vous voyez la barre de téléchargement enfin complétée. Votre reprogrammation est désormais finie.

Vous fermez les yeux et lorsque vous les rouvrez, vous êtes de retour dans ce petit chalet cosy entouré de cette couverture soyeuse. **Vous vous sentez bien, fatigué mais libéré**.

« Enfin, qui n'a jamais songé, le cœur gros : "Personne ne m'aime", alors que ce cœur, justement, entamait sa dix-sept millième journée de travail de vingt-quatre heures - et aurait bien raison, en entendant ça, de se sentir un peu négligé ? »

Giulia Enders, *Le Charme discret de l'intestin*

Reprogrammer le conscient

EXERCICE 1 :

Les yeux sont le miroir de l'âme

Si vous voulez vous aimer et vous accepter tel que vous êtes, il y a des exercices qui pourront vous aider à le faire, en reconnectant votre âme à votre corps, à la beauté de votre être. Vous allez pouvoir augmenter votre seuil de tolérance et même apprendre petit à petit et avec du temps à vous aimer complètement.

Ce premier exercice consiste à se regarder droit dans les yeux dans le miroir : regardez votre âme, elle ne ment pas. **À ce moment précis lorsque vous vous voyez dans le miroir, vous ne pouvez plus mentir, vous ne pouvez plus être dépassé par l'ego,** car vos yeux sont les portes de votre âme : regardez le chemin parcouru, les réussites, les valeurs de cœur. Ressentez la bonté de votre être et l'amour incommensurable que vous vous portez réellement au fond de vous lorsque vous retirez tout ce qui ne vous appartient pas.

Refaites cet exercice à chaque fois que vous doutez de vous afin de vous reconnecter à l'essentiel.

EXERCICE 2 :

Apprendre à s'aimer

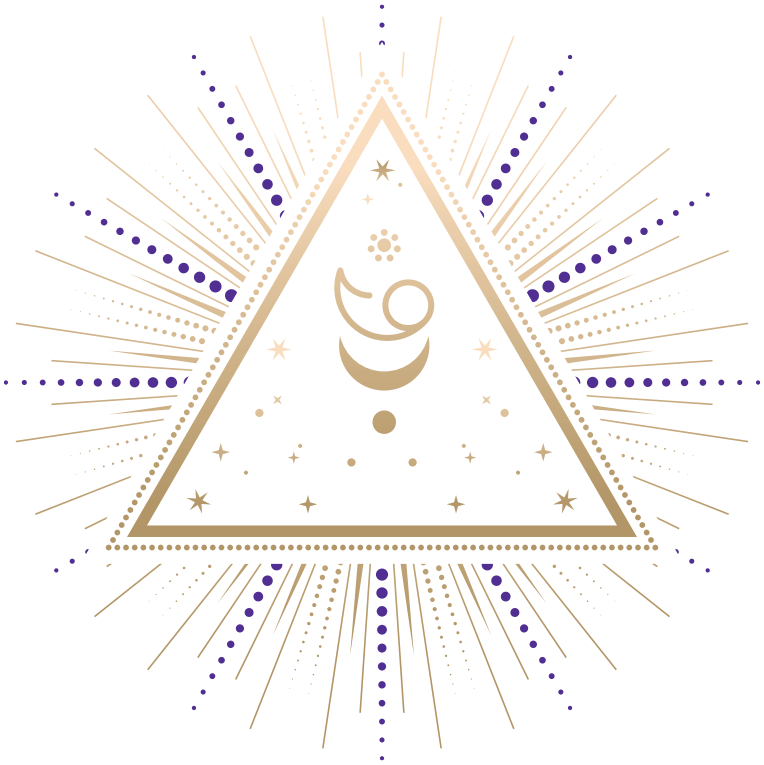
Cet exercice nécessite une sortie plus extrême de votre zone de confort : si vous n'arrivez pas à aimer votre physique, c'est parce que vous le fuyez, vous le regardez non pas avec amour mais avec un filtre de standards qui appartiennent à la société actuelle, au regard des hommes, des femmes, des publicitaires, mais absolument pas au vôtre.

Pour faire cet exercice, vous allez devoir, au choix, vous filmer ou vous prendre en photo en sous-vêtements (ou nue si vous voulez pousser l'expérience plus loin). Ces clichés vont certainement au début être difficiles à regarder si vous nourrissez beaucoup de dégoût ou de rejet pour votre corps, mais là se trouve la beauté de cet exercice : vous allez vous apprivoiser jour après jour, petit à petit.

Lorsque vous prenez la photo, choisissez de beaux sous-vêtements dans lesquels vous vous sentez séduisant, choisissez un décor qui vous plaît et une position qui vous met en valeur, souriez à pleines dents et osez être narcissique ! Utilisez des accessoires : bijoux, bandeau… Trouvez-vous attirant, utilisez le retardateur afin de faire de belles poses naturelles et observez à quel point vous rayonnez. Admettez que si vous vous croisiez dans la rue et que vous ne vous connaissiez pas, vous penseriez : « Cette personne est rayonnante ! »

Le but de cet exercice n'est pas de ressembler à une beauté servie en magazine mais de trouver sa beauté, sa lumière, et vous vous rendrez compte que les autres changeront de regard sur vous à mesure que vous changerez de regard sur vous.

CHAPITRE 4



Développement de l'abondance et déprogrammation des schémas limitants

« L'abondance est un processus de lâcher-prise. Ce qui est vide peut recevoir. »

Bryant McGill

Les blocages en lien avec l'abondance sont multiples et assez fréquents : tout au long de vos vies antérieures, vous avez pu expérimenter des vies, de pauvreté ou de richesse absolue. Dans chacune de ses vies votre âme encore jeune a testé le pouvoir de l'argent, des biens à profusion au gré des opportunités et de sa bonne utilisation. En découlent des mémoires cellulaires qui, si elles ne sont pas nettoyées, peuvent entraver dans cette présente incarnation le bon développement de votre abondance.

La physique quantique explique de façon simple que nous créons ce sur quoi nous vibrons, en l'occurrence : toutes les mémoires reliées à l'argent accumulé par vous durant d'autres vies ou récupéré de votre lignée familiale, ainsi que les croyances établies durant votre enfance conditionnent votre rapport à l'abondance.

Les croyances limitantes ressemblent à des injonctions telles que :

- Il faut travailler dur pour réussir.
- Il est impossible de devenir riche en étant un fils d'ouvrier.
- L'argent ne fait pas le bonheur.
- L'argent divise les familles.
- Je ne mérite pas d'avoir des opportunités qui changeront ma vie.

Ces croyances se figent dans votre mémoire cellulaire. Dès que l'expérience vécue est traumatisante, elle **laisse une marque au fer rouge dans votre for intérieur**. Par exemple, un marchand de biens devenu riche en escroquant ses clients pourra s'il fait faillite créer une mémoire bloquante « L'argent peut détruire ma vie » en lui, qui si elle n'est pas libérée perdurera au fil de sa descendance et de ses propres vies futures.

Ce soin vous permet de jouer avec les réalités quantiques en vous promenant dans les différents plans, en modifiant et en apaisant les vies dans lesquelles vous auriez pu créer des blocages afin de vous en libérer.

Prenez trois grandes inspirations et plongez dans le champ des possibles enfouis en vous…

Déprogrammer l'inconscient

Nous décidons de partir à l'origine de ce blocage : nos croyances limitantes, notre base de données erronée. Ce qui fait que nous n'attirons pas à nous ce que nous souhaitons réellement, c'est-à-dire : l'espace des possibles.

Lorsque vous atterrissez sur ce plan de conscience, vous vous trouvez en apesanteur, le ciel est très sombre, il est de couleur bleu nuit et tandis que vous flottez, vous pouvez apercevoir devant vous un spectacle incroyable.

Matérialisé en des millions de fils argentés brillants, tout votre champ des possibles se trouve devant vous. Un seul est de couleur rouge, vous êtes étonné et vous décidez de prendre dans votre main le fil rougeoyant.

Subitement, vous êtes transporté dans une réalité. Vous apercevez votre corps physique actuel en train de lire *Le Grand Livre des 12 Libérations Énergétiques*, ce même livre que vous tenez entre les mains.

Vous voyez toujours le fil rouge vif briller entre votre corps physique actuel et l'espace des possibles où les millions d'autres fils argentés sur le plan de conscience plus haut se trouvent aussi.

Vous comprenez que vous avez choisi cette réalité et qu'il faudra avant la fin de ce soin faire un nouveau choix afin de sélectionner la réalité la mieux alignée avec votre âme.

Pour ce faire, vous allez commencer par le commencement : vous allez dénouer les vœux de pauvreté et de vacuité d'abondance que

vous auriez pu faire dans d'autres vies. Ces vies se déroulant dans un espace-temps parallèle au nôtre, en supprimant ces promesses et ces carcans, vous vous libérez, vous et toutes les incarnations dites « passées » et « futures » en même temps.

Vous choisissez au hasard un des fils et vous êtes transporté dans une vie de misère. Dans cette vie, vous n'avez connu aucune opulence, ni affective, ni financière, ni autre. Vous vous sentiez seul et désœuvré. Peut-être voyez-vous des bribes de mémoires vous revenir : un lieu, une odeur, des flashs ?

Cette vie-là a laissé en vous beaucoup de nœuds émotionnels et énergétiques dans votre mémoire cellulaire.
Des croyances ancrées se sont installées et cette réalité-là s'est figée comme une vérité profondément dans tout votre être.

Nous allons simplement nettoyer ces mémoires : vous vous trouvez en face de votre « vous » incarnant la pauvreté et la solitude, il semble également en mauvaise santé.

Vous allez modifier sa réalité petit à petit : remplacez ces vêtements par visualisation. Imaginez des vêtements douillets et confortables l'envelopper, **ressentez le soulagement et le bien-être qu'il ressent en ayant ces vêtements sur le dos**. Ensuite, changez-le de maison. Imaginez qu'il vit dans un endroit où il se sent en sécurité, vous pouvez choisir quelque chose de très luxueux mais ce n'est pas nécessaire, choisissez une demeure qui vous ressemble. Pour terminer, visualisez l'aura entourant son corps physique : faites-la grandir, entourez son corps de lumière et posez l'intention qu'il se régénère. En supprimant le traumatisme émotionnel et la mémoire

reliée à cette vie où vous étiez démuni, vous libérez les vibrations que vous placez encore inconsciemment sur ce vecteur.

Vous fermez les yeux et vous déplacez dans une autre de vos incarnations. Celle-ci est très différente : vous vivez dans une opulence folle. Vos biens sont démesurés, vous possédez les plus grandes richesses. Par contre, vous êtes très seul, vous n'êtes pas heureux.

Vous possédez énormément mais vous ne vivez pas. Cette vie est empreinte d'une très grande tristesse et vous avez ancré en vous la croyance que l'argent ne fait pas le bonheur, qu'il enferme dans une prison dorée de laquelle il est difficile de s'extraire.

Vous attrapez deux pierres et vous commencez à écrire sur la première **« abondance »** et sur la suivante **« bonheur »**.

Vous vous dirigez vers votre « vous » souffrant, qui associe l'argent au malheur, et vous lui posez la pierre « abondance » sur l'épaule gauche. Il fléchit et s'écroule au sol. Vous lui tenez la main et l'aidez à se relever. Tout en le tenant vous apposez la pierre « bonheur » sur son épaule droite.

Ainsi équilibré, il se relève et vous sourit. Vous avez réussi à apaiser cette mémoire, elle ne réveillera désormais plus de nœud émotionnel dans votre mémoire cellulaire.

Ces sauts quantiques dans vos vies parallèles étaient la première destination nécessaire pour commencer cette déprogrammation et cette reprogrammation cellulaire.

Maintenant, nous allons ensemble nettoyer et couper les fardeaux que vous avez pu hériter de votre lignée transgénérationnelle : chaque membre de votre famille, de par son passif et ses expériences, aura créé des nœuds émotionnels et énergétiques dans sa mémoire cellulaire identique à des flocons de neige ; certains en ont quelques-uns tandis que d'autres en possèdent des milliers. Vous ne pouvez pas savoir qui possède quoi, alors nous allons opérer un nettoyage complet de votre lignée sur les six dernières générations.

Vous vous placez face à un énorme tableau. Sur ce tableau, chaque membre de vos familles paternelle et maternelle est affiché. Ne vous inquiétez pas si vous oubliez certaines personnes ou si vous n'en connaissez pas l'identité. Remplacez-les simplement par leur place dans la famille : « arrière-grand-mère » ou « tante éloignée ».

Le tableau n'a pas besoin d'être précis, vous avez simplement besoin de visualiser les six dernières générations de votre famille au-dessus de vous (en commençant par vos parents) à l'image d'un arbre généalogique : chaque branche est représentée sur une ligne.

Vous remarquez quelque chose qui attire votre regard : chaque membre de chaque famille possède deux fils électriques sous ses pieds : un bleu et un rouge. Vous matérialisez une pince coupe-fil et vous posez l'intention de couper toutes les connexions négatives, bloquantes et limitantes de votre lignée reliées à l'argent.

Vous commencez par votre mère : vous coupez le fil rouge présent sous ses pieds. En coupant ce fil, vous sentez un poids se libérer. Vous faites de même pour votre père. Au fur et à mesure que vous coupez l'alimentation énergétique des croyances, vous vous sentez

plus léger et plus confiant en l'avenir. Prenez le temps nécessaire pour couper chaque fil en conscience avant de continuer votre lecture. Cet acte fort et symbolique aura également des répercussions sur votre ancrage : en libérant une partie des blocages de votre lignée, vous équilibrez votre chakra racine.

Vous décidez ensuite de vous occuper des croyances limitantes qui vous sont propres : celles auxquelles vous vous êtes accroché par peur, par habitude ou pour n'importe quelle autre raison.

Vous pouvez en énumérer quelques-unes d'ores et déjà.

Par exemple :

- Je pense que l'argent est difficile à gagner.
- La santé décroît tandis que l'âge accroît.
- Il faut travailler dur pour bien gagner sa vie.
- L'amour vrai est rare.

Vous vous approchez d'un énorme puits très profond. Ce puits est rempli d'eau et, à sa surface, vous pouvez voir votre visage souriant. Vous allez alors en conscience écoper l'eau du puits avec le petit seau en bois accroché à la poulie. Chaque fois que vous viderez le seau, vous lâcherez les émotions et les mémoires liées à ces émotions.

Tandis que vous videz l'eau, votre visage souriant en surface du puits est remplacé par un visage triste : vous n'arrivez plus à sourire. Vous êtes arrivé au niveau émotionnel profond où se trament toutes vos émotions et vos réactions émotionnelles. Votre visage triste n'arrive plus à se cacher, nous avons vidé ce qui le recouvrait,

désormais vous êtes à nu. Vous décidez de demander à votre « vous » émotionnel triste ce qui ne va pas. Il vous répond qu'il est perdu, qu'il est en conflit entre ce dont il a besoin et ce que la vie lui offre, mais qu'il n'arrive pas à sortir du puits. Vous lui expliquez qu'il était bloqué dans des croyances limitantes : en se lamentant sur son sort, il ne faisait que pleurer et alimenter l'eau du puits.

Désormais, il attirera l'abondance en posant des actions concrètes et précises : vous lui présentez plusieurs briques qu'il cimente tout le long du puits. À chaque brique collée, il remonte d'un étage jusqu'à être totalement sorti du piège dans lequel il se trouvait.

Vous comprenez que vous aviez négligé le facteur émotionnel sur lequel votre état intérieur vibrait et qui bloquait tous vos souhaits d'abondance. Désormais, vous associez l'abondance à l'action : sans effort de votre part, vous ne pourrez sortir des puits dans lesquels la vie vous amènera à tomber tout au long de votre chemin. Vous vous sentez apaisé, car vous savez que vous avez les clefs pour vous en sortir.

Après vos émotions, vous allez vous occuper de votre partie consciente : votre mental. **Il est la dernière pièce du puzzle à reprogrammer** afin de pouvoir attirer à soi ce que vous voulez profondément de manière consciente.

Mais avant de pouvoir demander à votre conscience d'arriver à vous octroyer ce que vous voulez, il va falloir savoir quoi demander : nous allons faire un tableau de visualisation énergétique. Les mémoires de ces demandes seront ancrées en vous et vous permettront de vibrer de façon plus puissante et plus facile avec vos vœux.

Devant vous se trouve un tableau interactif divisé en huit cases :

- Amour
- Argent
- Santé
- Travail
- Créativité
- Physique
- Famille
- Projet

Qu'est-ce donc que ce tableau interactif ? Pour chacune de ces cases, vous allez matérialiser, comme un film à la télévision, une scène avec l'objet ou la situation de votre choix.

Par exemple : pour la case créativité, si votre souhait est de vous essayer à la peinture, vous allez projeter un film sur la case du tableau dans lequel vous serez entouré de magnifiques toiles toutes aussi belles les unes que les autres, vous serez très occupé à peindre et visiblement très inspiré.

Faites de même pour chacune des cases en imaginant votre réalité parfaite.

Une fois ce tableau terminé, vous savez que vous pouvez revenir à tout moment vous replonger dans l'énergie de vos demandes ou même les modifier !

Votre nettoyage est presque terminé mais il nous reste une dernière chose à faire : le fil rouge dans le monde des possibles au début de

votre voyage ne vous convient pas, il est temps de choisir une autre réalité, une réalité dans laquelle vous serez entouré d'abondance.

Pour ce faire, nous repartons sur le plan le plus élevé et nous retrouvons nos millions de fils argentés entourés du fil rouge qui représentait notre vie jusque-là. Vous vous avancez jusqu'à ce fil rouge et vous le coupez.

Ensuite, observez bien tous les fils argentés briller dans la nuit bleu foncé du ciel qui vous entoure. Parmi tous ces fils, lequel vous attire ?

Prenez le temps de choisir votre nouveau vecteur, votre nouvelle vie. Dès lors que vous avez fait votre choix, prenez le fil dans votre main et laissez-vous transporter dans ce nouveau quotidien.

Vous vous levez le matin, où êtes-vous ? Avec qui ? Quel est le pays ? La ville ? Définissez chaque détail de votre réalité.

Vous vous douchez et vous habillez : quel est votre style ? Comment est votre corps ? Quel type de petit-déjeuner prenez-vous avant de partir ?

Il est bientôt 9 heures : travaillez-vous ? Si oui, détaillez ce qui emplit vos journées. Quel est votre rôle ? Qu'apportez-vous au monde ? Qu'est-ce qui vous fait vibrer ? Soyez précis et visualisez-vous dans votre version la plus épanouie professionnellement.

Continuez votre journée en repassant les instants de détente que vous avez, mais aussi les amis que vous côtoyez et les moments

passés en famille. Une fois votre journée terminée, achevez votre visite dans cette réalité en fusionnant le fil argenté à vous, en le positionnant sur votre cœur.

Vous êtes désormais connecté à cette réalité dans votre champ des possibles.

Ce puissant voyage au cœur de votre abondance est désormais terminé, certains changements arriveront très rapidement tandis que d'autres auront besoin de plus de temps pour s'installer. Lâchez prise sur les attentes et continuez de poser des actions en direction de vos demandes.

Relisez ce soin aussi souvent que nécessaire quand vous en ressentez le besoin afin de rester aligné avec cette énergie positive de changement.

Reprogrammer le conscient

EXERCICE 1 :

Définir le but de son abondance

Si vous désirez recevoir l'abondance dans votre vie, il faut qu'il y ait un but défini sur lequel s'aligner. Bien souvent, beaucoup de personnes désirent l'argent mais n'apposent dessus aucune volonté propre de l'âme. Être riche et posséder beaucoup de biens matériels ne sert en aucun cas l'âme qui est venue évoluer et vivre une expérience humaine à travers le partage afin d'œuvrer pour le collectif. Il vous faudra donc trouver votre « pourquoi ».

Pourquoi votre âme voudrait-elle recevoir cette abondance ?

L'idée est de trouver ce que toute cette avalanche de bonnes choses pourrait apporter à votre âme qui les redistribuerait par la suite autour d'elle. Par exemple, si demain j'étais riche, j'arrêterais mon travail et j'écrirais des livres scolaires pour les enfants ayant un handicap mental. Ce pourquoi permet à votre âme de diriger son énergie sur quelque chose qui lui tient profondément à cœur, c'est ainsi que vous ouvrez la porte de l'abondance : en étant aligné sur ce que désire votre âme.

Pour faire cet exercice, il vous faudra trouver le ou les verbes qui symboliseront le « pourquoi » de votre abondance, par exemple, mes verbes sont :

ÉCRIRE
ENSEIGNER
CRÉER

Ces trois verbes symbolisent ce que je voudrais faire, que je sois pauvre sans le sou ou richissime sans avoir à m'occuper de combien je gagne à la fin de chaque mois. En définissant ce qui vibre pour vous, vous attirez à vous des opportunités qui se déclenchent sur des réalités parallèles auxquelles vous n'aviez pas accès jusqu'alors, car vous ne regardiez pas au bon endroit.

EXERCICE 2 :

Provoquer des synchronicités

Une synchronicité est un événement qui se produit dans la matière en relation à quelque chose que vous avez demandé. Par exemple, si je pense à un vieil ami du lycée et que je tombe sur lui le lendemain au détour d'une rue, j'ai créé une synchronicité de façon inconsciente. Une fois que l'on comprend que nous modélisons et créons énormément de choses dans notre réalité, nous pouvons nous amuser à les provoquer afin de mieux savoir les utiliser, voilà pourquoi je vous propose ces petits exercices afin que vous puissiez évaluer votre progression.

Avant de commencer, notez à côté de chaque exercice la date à laquelle vous l'avez commencé afin de calculer le délai nécessaire à la création de votre synchronicité. Vous pourrez avec un peu d'entraînement réduire ce temps à quelques minutes.

Faire apparaître un animal

Date :

Pour cet exercice, il vous suffira de sélectionner un animal de votre choix (je vous conseille d'éviter les animaux classiques tels que chat ou chien qui risqueraient de biaiser l'expérience), par exemple un perroquet ou un tigre.

La synchronicité sera validée lorsque, sans le chercher, cet animal se présentera à vous de façon spontanée ou improbable (une publicité à la télévision, un ami vous offrant une tasse ou un sous-verre avec l'animal dessus, etc.).

Entendre une chanson particulière

Date :

Pour ce deuxième exercice, le principe est identique, choisissez une chanson et demandez à l'entendre. Votre synchronicité sera validée lorsque vous entendrez la chanson de façon inattendue.

Se faire offrir un cadeau spontané

Date :

L'exercice suivant est très simple : demandez à recevoir un cadeau inattendu et spontané. Ne précisez pas quoi ni quand, votre synchronicité sera validée lorsque vous recevrez ce fameux petit présent.

Suggérer un sujet historique

Date :

Le dernier exercice est bien évidemment le plus difficile. Pour le commencer il vous faudra choisir un sujet ayant marqué l'histoire de la France ou du monde : la Seconde Guerre mondiale, l'esclavagisme, la guerre froide, le conflit israélo-palestinien, etc. Vous pouvez choisir n'importe quel fait ayant marqué l'histoire, sauf évidemment les sujets étant présentement d'actualité. Vous aurez validé votre synchronicité lorsqu'un de vos proches entamera une conversation sur ce sujet ou si vous tombez sur un article/émission traitant de ce sujet.
Amusez-vous à faire et refaire ces exercices jusqu'à ce que vous ayez réussi à attirer ce que vous demandez dans un temps imparti plus court et variez ensuite les demandes.

EXERCICE 3 :

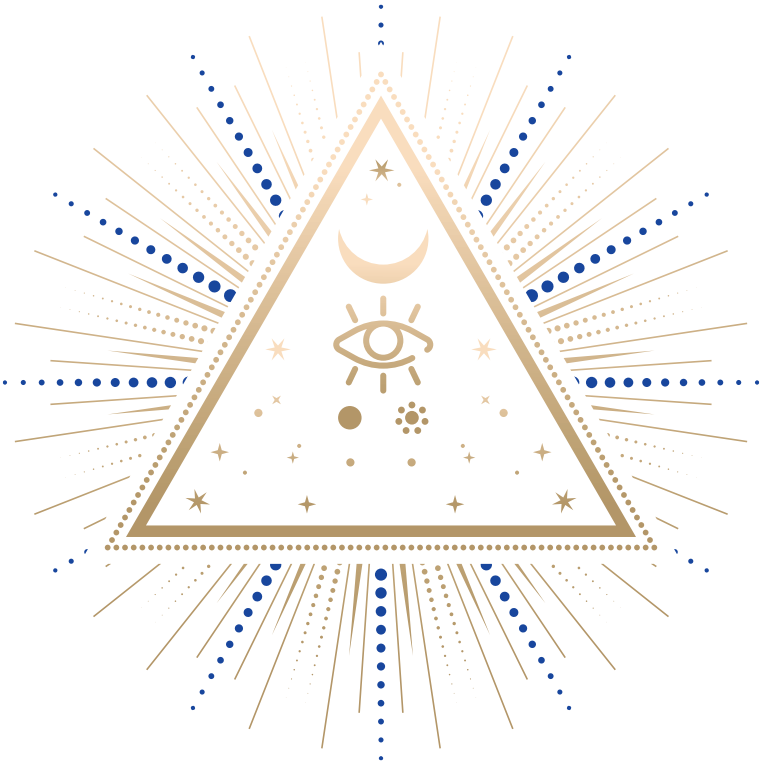
Se dessiner dans une réalité parfaite

Cet ultime exercice d'abondance va faire appel à votre imagination : vous allez devoir écrire et visualiser ce que serait votre vie si tous vos désirs devenaient réalité.

- Combien gagneriez-vous par mois ?
- Où habiteriez-vous ?
- Quel type de maison auriez-vous ?
- Quel métier exerceriez-vous ?

Détaillez au maximum votre quotidien et ce qui vous entourerait et ressentez cette réalité comme toute proche. Même si vous n'êtes pas à l'aise avec le dessin, ne vous inquiétez pas, ce qui compte c'est l'intention et l'énergie derrière l'action. N'hésitez pas à laisser le papier sur votre table de chevet et relisez-le fréquemment. **Imprégnez-vous de cette description comme si vous lisiez votre futur de demain**.

CHAPITRE 5



Développement de l'intuition et libération du mental

« C'est parce que l'intuition est surhumaine qu'il faut la croire ; c'est parce qu'elle est mystérieuse qu'il faut l'écouter ; c'est parce qu'elle semble obscure qu'elle est lumineuse. »

Victor Hugo

Ce chapitre est dédié à votre intuition et à la partie invisible de votre être. Vos sens subtils, qu'ils soient de médiumnité, clairaudience, clairvoyance ou autres, sont des dons que vous possédez en vous, et souvent depuis de nombreuses vies.

Ils sont souvent en sommeil, car le mental omniprésent les laisse à l'écart. Nous avons tendance à utiliser le mental et nous délaissons notre intuition par manque de confiance en nous et par manque de pratique.

À travers ce voyage parmi vos sens subtils, je vous propose de vous réapproprier vos dons, votre connexion à votre moi profond et par extension à votre intuition.

Je vous propose tout d'abord de définir le canal par lequel vous seriez à même de recevoir le plus facilement des informations de votre moi supérieur. **Le moi supérieur est la partie de vous la plus sage**, celle où toutes les réponses et la sagesse sont stockées. La plupart du temps, nous fonctionnons simplement en utilisant notre mental et notre ego tout au long de nos journées. Parfois, dans des instants de reconnexion à nous-mêmes, nous sommes alors connectés à notre moi supérieur, qui nous divulgue des messages et des informations capitales afin que l'on soit bien orienté et que l'on prenne les bonnes décisions.

Le but de ce chapitre est de basculer sur un autopilote conduit par la partie de votre âme la plus sage, celle qui ne réagit pas au monde extérieur à cause de ses souffrances, celle qui n'interprète pas les signes à cause de ses mauvaises expériences. Le but est simplement d'être le plus aligné possible afin de prendre les bonnes décisions et de ressentir les choses avec le cœur.

Si vous laissez votre mental aux commandes de votre vie, vous prendrez les décisions logiques, celles qui n'auront pas de réel sens pour vous car elles suivront une logique sociétale, parentale ou professorale. Votre intuition en revanche vous guide au bon endroit, au bon moment afin de vous aider à vous trouver et à vivre pleinement votre incarnation de la façon la plus légère possible.
Nous allons commencer le premier exercice interactif, si vous le voulez bien.

Fixez les trois images qui se trouvent sur la page suivante et laissez-vous guider par votre intuition : quelle est l'image qui vous attire ?
Ce n'est pas la peine d'essayer de faire intervenir le mental, la juste réponse est la première qui vous est venue à l'esprit, ou l'image sur laquelle vous revenez tout le temps comme si vous étiez attiré sans pouvoir expliquer pourquoi.

Reportez-vous ensuite à la page suivante afin de découvrir si vous avez bien trouvé quel est **votre canal de réception subtil de prédilection**.

Les trois canaux de canalisation subtile

Canal kinesthésique

Si vous avez choisi le mandala du canal kinesthésique, vous êtes quelqu'un qui est dans le ressenti. Ce type de personnes est extrêmement relié à l'émotionnel et se remémorera les sensations des souvenirs et des mémoires (par exemple, la joie de voir un grand-parent venir la chercher à la sortie de l'école ou le bien-être d'un bon repas entre amis…). Vous êtes sensible aux énergies des lieux et à ce que renvoient les personnes. Votre champ lexical est teinté de mots reliés au ressenti : « Je sens que… »

Canal visuel

Si vous avez choisi le mandala du canal visuel, vous possédez des aptitudes reliées à ce sens : vous aimez dessiner, faire des schémas et être regardé lorsque vous parlez pour être sûr que votre interlocuteur vous a bien compris. Cela s'appelle un canal eidétique. Vous êtes une personne organisée, qui aime planifier et contrôler tout à l'avance. Les souvenirs et mémoires vous reviennent sous forme de scènes ou de captures de moment précis où vous pouvez encore revoir chaque détail de lieux ou de couleurs. Votre champ lexical est orienté sur ce sens visuel : « Je vois », « Ouvre tes yeux quand je te parle ! », « T'as vu ? »

Canal auditif

Si vous avez choisi le mandala auditif, vous avec une tendance à vous souvenir de tout sans avoir besoin de prendre de notes. Vous écoutez avec attention vos interlocuteurs et vous vous positionnez de profil, perpendiculairement à eux, pour être sûr de bien comprendre ce que l'on vous dit. Les mots relatifs à l'audition reviennent souvent dans votre champ lexical : « Tu me casses les oreilles » , « Écoute… » L'auditif est une personne qui réfléchit longuement et préfère prendre son temps. Vos souvenirs comportent des sons ou des phrases que l'on a pu vous dire et qui vous reviennent en mémoire facilement.

Désormais, vous avez pu lire les trois différents types de canal de canalisation et vous avez pu identifier par quel moyen, plus intuitif et plus facile, **vous allez recevoir les messages de votre moi supérieur ou de vos guides**.

Nous allons passer au soin de déblocage du 3e œil, afin de mettre en silence le mental dans un premier temps, et de vous aider à reconnecter l'intuition et le cœur dans un second temps.

Canal kinesthésique

Canal visuel

Canal auditif

Déprogrammer l'inconscient

Vous pouvez apercevoir votre corps physique sous une forme vectorielle : un personnage à votre image se tient devant vous. Il peut avoir une forme cartoon, être un personnage de jeu vidéo ou au contraire une image très réaliste. Ce personnage est la représentation de votre moi supérieur : nous allons lui laisser les rênes afin qu'il récupère son pouvoir personnel. Rappelez-vous : à chaque fois que vous le laissez aux commandes vous prenez les décisions du cœur, à chaque fois que vous laissez l'ego aux commandes vous prenez les décisions qui réfléchissent vos souffrances.

Votre personnage vous tourne le dos, il se trouve dans une grotte, l'écho de ses pas fait résonner les parois de la cavité, on peut entendre des gouttes d'eau tomber au loin. Il tourne et cherche une porte de sortie : voilà plusieurs heures qu'il tâtonne les parois en pierre à la recherche d'une faille ou d'une porte mais il ne trouve rien.

Cette fois, nous allons lui permettre de trouver la sortie, car ce personnage est à l'image de votre âme qui essaye tant bien que mal de vous communiquer des idées, des messages ou des avertissements mais qui n'y arrive pas car vous avez condamné la grotte de votre trésor intérieur.

Vous décidez de reprendre le chemin de la sortie en sens inverse, en conscience cette fois-ci. Votre personnage avance, il vous désigne un bloc de pierres éboulées. La première fois que vous étiez passé devant, votre mental vous avait dit que cela n'avait aucune importance, **mais cette fois vous allez écouter votre âme** et vous vous dirigez vers cet amas de pierre. En vous approchant, vous remarquez une inscription sur la plus grosse des pierres : reconstruction. Vous ne comprenez pas ce que cela veut dire alors vous laissez

votre moi supérieur réfléchir à cela et vous continuez votre chemin. Votre personnage continue et cette fois vous désigne une vieille corde abîmée posée sur le côté. Encore une fois, vous n'aviez pas cru utile de la prendre, ni de l'utiliser, car il n'y avait aucun endroit où l'accrocher en dehors de la grotte. Mais votre moi supérieur s'arrête alors, vous vous approchez et pouvez découvrir l'inscription sur la corde : élévation.

Vous continuez votre chemin et vous arrivez devant le mur du fond, ici se trouve un tout petit œuf d'oiseau que vous n'aviez pas cru bon de prendre auparavant. Cette fois-ci, vous faites confiance à votre moi supérieur et vous le laissez s'en approcher. Sur la coquille, vous pouvez voir le mot : imagination.

Votre personnage ressent l'envie de prendre ce petit œuf avec lui ; même si vous n'en voyez pas l'intérêt, vous vous faites confiance. Il prend le petit œuf dans ses doigts et le porte très près de son cœur.

Vous faites demi-tour et repartez avec votre corde sur l'épaule, votre petit œuf près du cœur et vous revenez sur vos pas jusqu'à votre point de départ. Vous êtes un peu perdu, vous ne comprenez pas ce que vous êtes censé faire, **c'est alors que se produit quelque chose d'incroyable :** en écoutant les messages de votre moi intérieur, en vous faisant confiance, vous vous rendez compte que vous avez trouvé la solution de votre problème bien malgré vous !

L'œuf, ayant été couvé près de votre corps, vient de percer sa coquille et l'oisillon prend son envol. Il monte dans les hauteurs de la grotte et vous réalisez que, caché derrière un gros rocher dans les hauteurs, se trouve un trou dans la paroi qui vous permettrait de sortir.

Votre personnage regarde la corde qu'il porte autour du cou, il se rend bien compte que cela pourrait l'aider à se hisser mais il lui manquerait encore quelques centimètres pour pouvoir la jeter tout en haut. C'est alors qu'il se rappelle le mot reconstruction trouvé sur la pierre : il s'agenouille devant l'amas et entreprend de les recoller.

Au bout de quelques minutes, les pierres disposées entre elles forment un énorme bloc carré qui permet à votre moi supérieur de se hisser et d'accrocher la corde en hauteur.

En quelques minutes, vous êtes enfin sorti et délivré de cette grotte. Vous avez compris que désormais, même aux plus fins fonds des grottes les plus sombres et dans les situations qui vous semblent sans issue, en écoutant votre intuition et votre moi intérieur vous trouverez des indices et des messages qui vous permettront d'en sortir.

Votre personnage est maintenant à l'air libre, il respire l'air marin de la plage qui se trouve à proximité. Vous allez terminer ce nettoyage par une action qui vous permettra d'apaiser votre mental. Vous pourrez revenir ici autant de fois que nécessaire, à chaque fois que votre mental se trouvera dans un état chaotique ou que les peurs, les appréhensions, et les anticipations se bousculeront dans votre tête.

Votre personnage est en train de se baigner dans une mer d'eau pure quand soudain une tempête approche : votre moi supérieur ne semble pas s'inquiéter. Mais alors votre mental augmente les nuages, les éclairs, la tempête et fait valdinguer tous les éléments de ce décor. Votre moi supérieur essaye tant bien que mal de garder le cap, mais il est pris dans un tourbillon d'émotions incontrôlables. Il n'a plus rien à quoi s'accrocher, il commence à perdre pied lui aussi.

Nous décidons de venir apaiser le mental et de redonner le contrôle à votre moi supérieur : votre personnage souffle doucement sur les vagues autour de lui qui sont devenues très menaçantes, il étend autour de lui un halo de mer paisible et calme. Petit à petit, il souffle, il inspire et expire. **Grâce à la respiration et à son calme intérieur, il arrive à éloigner la tempête au loin, très loin**.

Il vous invite à vous poser au calme, en respirant et en expirant plusieurs fois, à chaque fois que vous serez dans un état de tempête intérieure, et que vous aurez envie de retrouver le calme et la paix.

Utiliser son intuition,
c'est voir à travers les yeux de son âme.

Reprogrammer le conscient

Maintenant que nous avons effectué ce déblocage et cette reprogrammation, nous allons pouvoir passer aux exercices interactifs durant lesquels vous allez pouvoir tester votre intuition.

Pour chaque exercice, vous allez avoir le choix entre plusieurs propositions, le but étant de vous connecter à la partie de vous elle-même connectée à votre moi supérieur, afin de ressentir dans votre cœur la réponse qui vibre comme étant juste.

Vous pourrez vous tester et réessayer chaque exercice autant de fois que vous le désirez. Si vous vous trompez, ne vous découragez pas : certaines choses demandent du temps et de l'apprentissage.

Pour pratiquer ces exercices, il vous suffit de vous munir d'une feuille de papier et d'un stylo.

Pour chaque exercice, je vous proposerai une liste de réponses possibles. Inscrivez sur des morceaux de papier chacune des propositions, pliez-les et piochez au hasard un des papiers sans l'ouvrir.

EXERCICE 1 :

Intuition relative au danger

Je vais vous donner **4 profils de suspects possibles**. Inscrivez leur prénom sur 4 morceaux de papier. Mélangez sans regarder et piochez-en un que vous disposerez devant vous.

Objectif : Trouver l'identité du voleur et réussir à ressentir dans vos futurs échanges les personnes qui peuvent vous être toxiques, vous mentir ou être amenées à vous faire du mal.

Coupables potentiels :

- **Laura, jeune maman**

Sort tard du travail après une dure journée, est au téléphone avec son mari.

- **John, jeune homme de 22 ans**

Traîne dans la rue et fume une cigarette.

- **Patrick, retraité**

Rentre du cinéma, sifflote tranquillement dans la rue.

- **Hector, touriste espagnol**

Ne retrouve plus le chemin de son hôtel, cherche à se repérer.

Ensuite lisez l'histoire,
suivez les consignes et donnez votre réponse.

Vous vous trouvez dans une ruelle sombre. Vous étiez chez vous à tourner en rond lorsque vous avez décidé de sortir prendre un bol d'air frais. Vous regardez l'heure : 21 h 47.

Il fait nuit noire dehors, ce n'est pas une heure à laquelle vous traînez en temps normal dans les rues mais vous avez un besoin immédiat de vous oxygéner. Vous attrapez votre manteau et enfilez un bonnet. Vous fermez la porte de chez vous à double tour et partez en

direction du centre-ville sur les trottoirs qui commencent à geler. Vous croisez sur ce même trottoir une jeune femme blonde qui passe un coup de fil. Cela vous rappelle qu'un de vos amis vous a laissé un message sur votre répondeur que vous n'avez pas écouté.

Vous vous écartez du trottoir afin d'éviter le jeune garçon qui jette son mégot de cigarette à quelques centimètres de vos pieds et composez le numéro de votre messagerie. Au même moment, un vieux monsieur sifflotant manque de vous rentrer dedans, vous vous écartez et le laissez passer, le téléphone plaqué contre l'oreille. Un homme tenant une carte de la ville vous fait un signe de la main, vous décidez de ne pas vous arrêter et vous lui faites un signe de refus de la main en continuant votre chemin.

Soudain, alors que vous achevez à peine d'écouter le message de votre ami, une main vous arrache le téléphone sans que vous ayez le temps de réagir. Dans la précipitation, vous tombez, les deux mains en avant au sol, et le temps que vous vous retourniez vous ne parvenez pas à voir votre agresseur.

Lorsque vous vous redressez, vous voyez seulement quatre personnes, de dos, partir dans le sens opposé : Laura, Patrick, John et Hector. **Un seul d'entre eux a pu vous voler**. Centrez-vous au niveau du cœur et laissez venir votre intuition : qui est le coupable ? Écoutez les messages, les ressentis, laissez libre cours à votre dialogue intérieur.

Une fois que vous avez choisi une réponse, dépliez le morceau de papier et vérifiez si vous avez vu juste.

EXERCICE 2 :

Intuition et corps physique

Cet exercice sera utile afin de vous réaligner avec votre corps physique. Au-delà du travail de développement de votre intuition, il vous permettra d'améliorer la réception des messages qui passent à travers votre corps lui-même.

Pour commencer le test, inscrivez sur 7 morceaux de papier le nom des 7 chakras principaux : chakra racine, sacré, plexus solaire, cœur, gorge, 3e œil et coronal.

Réfléchissez à l'endroit où ils se trouvent dans leurs régions respectives sur votre corps et visualisez les 7 points telles des boules de couleurs lumineuses.

Pliez les papiers et mélangez-les. Ensuite, demandez en conscience lequel de vos chakras tourne le moins bien et aurait besoin d'attention. Tirez un papier au hasard et gardez-le bien fermé dans votre main.

Fermez vos yeux et laissez venir les messages. Parfois, il peut ne rien se passer durant de longues minutes, restez attentif et écoutez les stimuli qui se produisent.

Le but de cet exercice est que votre corps puisse vous montrer par des réactions physiques (picotements, frissons, démangeaisons, chaleur, etc.) la réponse à votre question. En laissant le calme et la paix intérieure se produire, vous vous positionnez en récepteur

de message et votre corps physique pourra jouer son rôle de transmetteur beaucoup plus facilement.

Vous pouvez varier cet exercice en modifiant les questions et les réponses. Comme dans toute pratique spirituelle, je vous déconseille de demander trop et trop souvent. Le but est d'instaurer un mode de communication avec votre moi intérieur, pas de forcer pour avoir absolument réponse à toutes vos questions.

EXERCICE 3 :

Intuition et signature énergétique

Cet exercice est relativement simple : vous allez apprendre à visualiser sur un plan invisible des informations relatives aux énergies de vos proches.

Pour commencer, sélectionnez la dizaine de personnes qui vous contactent le plus souvent par téléphone, et choisissez pour chacun une forme et une couleur différentes.

Par exemple :

- Votre mère sera associée à un losange vert.
- Votre fils à un rond rouge.
- Votre meilleure amie à un carré jaune, etc.

Une fois que cet exercice sera effectué, il ne vous restera plus qu'à activer les notifications de message sur votre téléphone et **attendre que quelqu'un vous écrive**.

Lorsque le téléphone sonne, ne le prenez pas spontanément mais fermez les yeux et laissez venir à vous les informations énergétiques de l'expéditeur du SMS. Cela peut prendre la forme d'une image (animal, objets…), d'une couleur ou d'une forme.

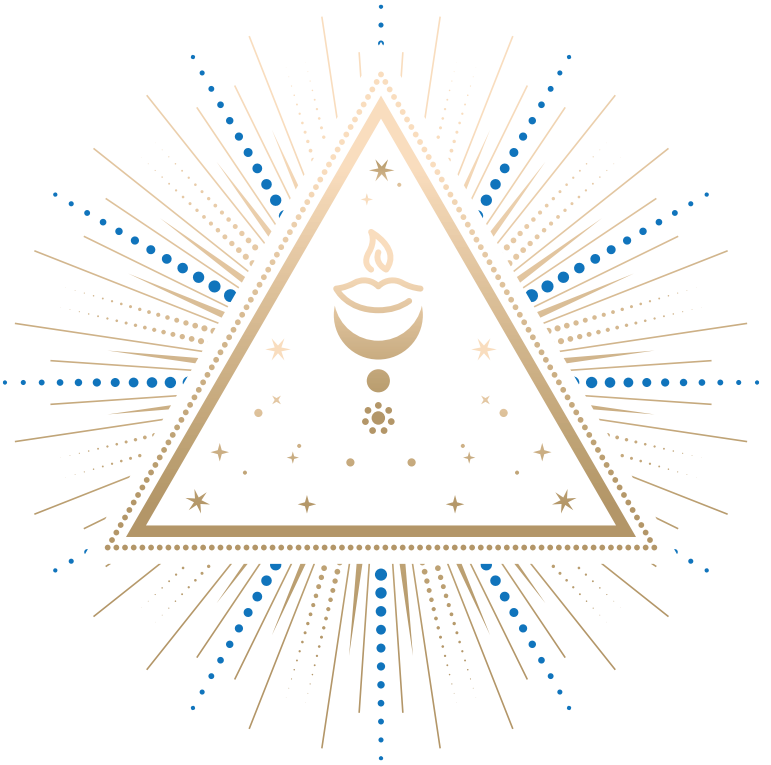
Répétez cet exercice jusqu'à ce que l'image associée à la bonne personne s'affiche dans votre tête avant même que vous receviez le message. Cela signifiera que vous êtes suffisamment connecté pour ressentir l'intention de l'autre à votre égard. Au fil de la pratique, vous pourrez recevoir des informations sur les personnes juste en vous branchant sur l'impulsion qui les a amenées à vous écrire.

Rappelez-vous une dernière chose très importante : vous communiquez quotidiennement avec vos guides et la meilleure façon de leur stipuler ce que vous souhaitez et ce dont vous avez besoin est de le leur dire à voix haute ou par écrit.

Au coucher, vous pouvez noter ce que vous aimeriez recevoir comme aide ou support de leur part sur un petit carnet, ou leur parler à cœur ouvert directement. Aucun rituel n'est nécessaire pour que cela leur arrive car ils sont avec vous, tout le temps.

Sachez également que si vous êtes réveillé en pleine nuit, notamment plusieurs nuits d'affilée, cela peut être une période durant laquelle vous canalisez des informations ou des messages très importants pour votre futur : même si l'idée qui vous vient est incongrue (peindre, chanter, cuisiner), **écoutez cette petite voix, car souvent ces messages sont des graines qui vous aident à vous trouver et à comprendre où vous devez aller et pourquoi**.

CHAPITRE 6



Libération transgénérationnelle de la lignée de femmes

« Bien des choses s'éclaireraient si nous connaissions notre propre généalogie. »

Gustave Flaubert

Ce chapitre est adapté du soin énergétique medeore « La flamme d'Ankaa ». Ce soin avait été créé à la suite de beaucoup de témoignages de femmes ayant des difficultés à se sentir à leur place sur divers aspects de leur être : sexualité, rapport à l'homme, relations amoureuses… ou encore qui possédaient une vision de l'amour tronquée.

Bon nombre d'entre elles faisaient partie de cette catégorie de femmes amazones ayant énormément subi un patriarcat qui leur a imposé une sexualité bridée ou trop poussé à leurs goûts, un modèle de servitude homme/femme qui les empêchait d'être épanouies ou encore une vision déplorable de l'homme de par un nombre important de mémoires cellulaires récupérées de leur lignée de femmes qui dépeignaient l'homme (de façon consciente ou inconsciente) comme un ennemi.

À tort l'on pourrait penser que ce chapitre ne s'adresse qu'aux femmes. Rappelons-nous que nos vies antérieures ne sont pas unisexes et que nous avons incarné tout un chacun tantôt des hommes et tantôt des femmes. Si vous êtes un homme, il est également conseillé de faire ce soin.

Ce soin est divisé en plusieurs parties et vous permettra de retrouver votre place au cœur de votre être, sans vous plier en quatre pour l'autre, sans vous sacrifier et en retrouvant le principe d'amour de soi nécessaire à l'équilibre d'un couple ou à celui qui veut être célibataire et en paix.

Déprogrammer l'inconscient

Vous venez d'ouvrir la page de votre voyage au cœur de votre moi intérieur. Plus précisément au cœur de votre flamme, la flamme d'Ankaa, celle qui représente votre féminité, votre yin, votre douceur.

Plus rien n'existe désormais autour de vous. Le mobilier du lieu dans lequel vous vous trouvez devient flou, vos oreilles se protègent de tout bruit extérieur et doucement, lentement, votre respiration ralentit. Vous vous sentez tellement détendu que vous éprouvez le besoin de poser votre dos contre un support.

Vos muscles se relâchent et votre voix possède désormais une tonalité grave, elle vous paraît aussi puissante que rassurante. Elle vous guidera tout au long de ce voyage. Vous allez dès à présent vivre ce soin énergétique de deux perspectives différentes : celle de votre « vous » classique qui tient ce livre, lit ces mots et qui vivra le nettoyage directement. Et votre « vous » spirituel, celui qui a la sagesse et le recul nécessaires à la bonne compréhension de ce qu'il se passera. **Le nettoyage aura donc des répercussions sur votre physique, vos émotions, votre mental, mais également sur votre mémoire cellulaire** qui regroupe toutes les blessures et expériences accumulées depuis plusieurs vies et sur plusieurs générations.

Votre « vous » spirituel observe votre « vous » incarné et veille au bon déroulement des choses. Vous fermez les yeux, l'espace d'un instant, vous ne savez plus où vous êtes et lorsque vous vous réveillez, vous êtes sur un chemin de terre, entouré par deux cours d'eau paisibles.

Devant vous, deux chemins se présentent. Vous observez le premier, celui de gauche. Il n'y a aucun panneau indicatif, il est magnifique, des fleurs d'une beauté rare inondent le parterre et la pelouse est luisante et fraîche. Quelques animaux se baladent et traversent la route nonchalamment, vous pouvez sentir d'ici le parfum délicat des fleurs. Vous regardez au loin mais il n'y a personne pour vous dire où cela peut mener.

Vous décidez d'aller voir celui de droite. Un panneau en forme de flèche indique la direction à prendre. Vous vous avancez ; le soleil est partiellement couvert, il y a quelques nuages, il ne fait ni chaud ni froid. La route est caillouteuse et il y a quelques trous, mais elle reste praticable. La végétation n'est pas aussi fraîche que de l'autre côté ; l'herbe est sèche et a disparu à certains endroits. Vous regardez au loin et vous voyez quelques membres de votre famille, ils sont de dos et trop loin pour vous entendre. Vous considérez les deux chemins : celui de gauche est très tentant mais il n'y a personne et il paraît trop beau pour être vrai, quelque chose vous contrarie.

Vous décidez finalement de prendre le chemin de droite qui vous rassure davantage. Pendant que vous étiez dans vos songes, les membres de votre famille ont avancé et il n'y a désormais plus personne, vous avancez seul en essayant d'éviter les trous et les cailloux. Vous tombez de temps à autre mais vous vous relevez en essayant d'être plus attentif.

Le chemin n'en finit pas. Vous ne comprenez pas pourquoi ce trajet pénible ne s'arrête pas. Vous vous asseyez en frottant vos genoux endoloris à force de tomber. Vous vous sentez seul et sans

ressource. Soudain, vous sentez arriver derrière vous un groupe de personnes : ce sont les membres de votre famille. Vous êtes soulagé, vous vous levez et courez vers eux. L'un d'entre eux vous demande pourquoi vous êtes ici. Vous lui répondez que vous les avez suivis car vous étiez perdu. Tous les regards sont désormais tournés vers vous. Vous les regardez attentivement et vous remarquez que leurs genoux sont couverts de marques et de cicatrices : ils sont là depuis bien plus longtemps que vous et sont en train de tourner en rond.

Vous comprenez que le chemin de gauche était celui qu'il fallait prendre, mais qu'en l'absence d'indication, vous n'avez pas su reconnaître que c'était la bonne direction. En revanche, vous avez instinctivement reconnu le chemin caillouteux et difficile, car vous connaissiez la direction : c'est le chemin de votre lignée transgénérationnelle. Par peur du changement et du renouveau, tout le monde préférait suivre le chemin préétabli sans remettre en question la douleur et la difficulté de celui-ci. Vous comprenez que tous vos échecs amoureux ne pouvaient en être autrement car tant que vous marchiez sur cette route, vous étiez destiné à tomber ou trébucher à un moment ou à un autre.

Vous décidez en conscience de vous libérer « vous », ainsi que toute votre lignée transgénérationnelle ancienne et future, des schémas amoureux karmiques répétitifs et douloureux. Vous déposez symboliquement un accès bloqué devant l'entrée du chemin de droite et vous empruntez le chemin de gauche en ressentant la légèreté de cette libération.

Vous marchez sur le magnifique chemin verdoyant lorsqu'un portail énergétique s'ouvre devant vous. Vous êtes invité à faire un saut spatiotemporel à travers vos différentes vies antérieures. Vous êtes intrigué et vous sautez à pieds joints. Vous atterrissez dans une pièce sombre. Un tabouret se trouve devant vous : vous vous avancez et vous asseyez. Face à vous, une lumière est projetée au mur et vous voyez défiler toutes vos vies passées.

Les époques et les décors changent mais vous remarquez des similitudes : tantôt un homme, tantôt une femme, le couple a toujours été une épreuve pour vous. Vous avez connu des vies de femmes battues, violentées, asservies, esclaves même. Votre confiance en l'homme a été meurtrie. Vous avez gardé une image de l'homme dangereuse et une méfiance de rigueur. Vous comprenez pourquoi vous avez du mal à faire confiance et surtout que votre confiance a été trahie dans cette vie encore une fois. Vous répétez le même scénario encore et encore sans réussir à sortir du labyrinthe.

Vous décidez de pardonner à ces hommes pour le mal qu'ils vous ont fait et, par la même occasion, vous vous libérez de ces schémas de peur et de méfiance qui attiraient à vous ces situations.

Le film continue et, cette fois-ci, vous apercevez vos incarnations en tant qu'homme. Vous ressentez cette peur de ne pas pouvoir subvenir aux besoins de votre famille ainsi que cette responsabilité écrasante de chef de famille. Votre chakra gorge est noué tant vous vous sentez pris au piège. Vous comprenez désormais pourquoi la partie yang de votre personnalité a

besoin d'indépendance et vous ressentez de l'empathie pour les hommes de votre vie qui avaient peur de se projeter, peur de construire une vie de famille ou d'entrer dans une relation. Vous leur pardonnez ces actes car vous avez compris leur souffrance et vous libérez votre lignée ainsi que tous vos « moi » de vies antérieures de ces peurs et de ces blocages. Le film se termine, la lumière s'allume, vous voyez une porte au fond de la pièce, vous vous dirigez vers elle et sortez.

Vous entrez dans un drôle d'endroit très coloré, vous remarquez une scène au milieu du lieu ainsi que des sièges vides tout autour. Vous réalisez que vous êtes dans un cirque. Deux funambules se trouvent en hauteur. Deux fils traversent la scène sur toute la longueur.

Le spectacle commence : les deux funambules, un homme et une femme, sont de part et d'autre de la scène. Ils se regardent amoureusement et s'avancent chacun sur leur fil respectif jusqu'à arriver à la même hauteur. Ils semblent tomber amoureux ; l'homme fait de grands mouvements et des pirouettes pour séduire la femme. Ils se tournent autour, font des allées et venues jusqu'au moment où l'homme porte la femme sur lui tout en tenant l'équilibre sur le fil.

Le couple joue beaucoup et passe tout son temps ensemble, alors la femme décide de couper son fil car il ne lui est plus d'aucune utilité. Au bout d'un certain temps, l'homme est fatigué de porter sa compagne, faire des pirouettes lui manque et il regrette le temps où il pouvait marcher seul sur le fil. Il décide donc de la poser sur le rebord. Ils continuent de jouer et se retrouvent à mi-

chemin. Or, l'homme voudrait pouvoir sauter et retomber sur le fil mais le poids de la femme modifie la portée et il n'y arrive plus. Elle décide donc de repartir sur le rebord et d'y rester. Elle regrette le temps où elle avait son fil mais, comme aveuglée par sa rencontre avec le funambule, elle l'a coupé et n'a plus d'endroit où aller. Elle finit par s'asseoir et attend les rares moments où le funambule revient sur le bord la saluer.

Vous observez la scène et cela vous renvoie beaucoup de souvenirs. Vous êtes cette funambule qui a coupé son fil elle aussi. Vous vous rendez compte que vous avez mis de côté votre propre ligne de vie, votre essence, vos habitudes et vos besoins pour coller à ceux de l'autre. Or, l'autre a continué de vivre comme avant, une fois l'effervescence des débuts passée. Vous vous êtes perdu à attendre d'un funambule qu'il sacrifie son fil et reste lui aussi sur le rebord comme vous l'avez fait.

Vous comprenez que le bonheur de votre couple passera par la reconstruction de votre fil, de votre vie, de votre vrai « vous ». Vous visualisez votre vie de couple actuelle. Si vous rattachiez votre propre fil, que feriez-vous pour vous ? Comment auriez-vous envie de vous amuser et de retrouver votre joie de vivre sans l'autre ? Une fois le fil attaché, vous quittez le cirque en laissant derrière vous les deux funambules jouer et s'amuser sur leurs fils respectifs.

Vous sortez du chapiteau et atterrissez dans un nouvel endroit. Vous ne reconnaissez pas le lieu. Des grappes de raisin décorent des murs parés de briques. Vous pouvez apercevoir un tonneau gigantesque. Un nectar rosé scintillant tombe du ciel et le

remplit, mais il y a également un trou tout en bas et le liquide rose est déversé au sol et perd toute sa clarté. Vous reconnaissez que vous êtes face au tonneau percé des Danaïdes. Dans la mythologie, celles-ci étaient condamnées à le remplir à l'infini. Vous voulez à tout prix remplir ce tonneau afin de garder pour vous ce magnifique nectar rosé.

Vous apercevez une personne au loin. Vous la hélez. Elle s'approche et vous vient immédiatement en aide afin de faire stopper l'écoulement. Vous vous sentez soulagé jusqu'au moment où la personne s'en va, lasse de devoir tenir sa main contre le trou dans une position inconfortable. Vous êtes sur le point d'appeler une autre personne quand vous comprenez que nul ne voudra jamais maintenir ce trou béant à vie. Personne ne voudra rester à vos côtés, même si le nectar est délicieux.

Vous savez que la résolution de ce problème ne peut venir que de vous et vous seul. Vous matérialisez une bulle de protection et d'amour de soi violine autour du tonneau. Cette bulle colmate instantanément le trou et le tonneau commence doucement à se remplir. Vous sentez dans votre chakra cœur une sensation de plénitude, vous vous sentez entier et rassuré. Vous n'avez plus besoin d'aller chercher l'amour à l'extérieur de vous pour vous sentir bien. Le tonneau est désormais rempli, vous le rebouchez. Vous savez qu'à chaque fois que vous ressentirez la peur de l'abandon, la solitude ou ne pas être aimé, vous pourrez revenir dans ce lieu et sentir la présence réconfortante de ce tonneau rempli et protégé.
Vous quittez les lieux et arrivez à la dernière étape de votre périple : le mur du pardon.

Vous pouvez apercevoir une multitude de portraits accrochés à ce mur selon votre histoire personnelle. Tous ces visages sont ceux des hommes qui ne vous ont pas respecté dans votre vie présente. Ceux à qui vous avez accordé votre confiance et qui l'ont trahie. Ceux que vous avez laissés entrer dans l'intimité de votre chakra sacré sans réel sentiment ou sans conviction. Ceux pour qui vous avez trahi votre propre intégrité, votre bien-être physique ou émotionnel.

Ce mur peut être difficile à regarder en face car il n'est la conséquence que d'un grand manque d'amour et de respect que vous n'avez pas réussi à maintenir pour vous durant ces quelques occasions. Mais désormais, **vous savez que vous avez nettoyé et libéré votre lignée familiale ainsi que vos différentes vies antérieures**.

Vous savez que vous avez rempli votre chakra cœur du nectar d'amour de soi et qu'il ne fuit plus, alors vous pouvez pardonner à toutes ces personnes qui vous ont causé du tort, car elles n'étaient que le reflet de la façon dont vous vous traitiez.

Au fur et à mesure que vous conscientisez cela, vous pouvez voir disparaître du mur les visages. Vous sentez un poids vous libérer la poitrine et le plexus solaire tandis que vous vous dites :

« Je vous pardonne. »

Pour terminer, vous vous dirigez vers une bougie violette disposée au pied du mur. Cette bougie représente le pardon que vous vous accordez à vous-même : vous vous pardonnez en conscience

d'avoir pris de mauvaises décisions, vous reconnaissez avoir été en souffrance et avoir fait de votre mieux sur le moment avec les éléments dont vous disposiez.

Vous laissez la bougie se consumer tandis que le mur s'évapore, **vous sentez que le voyage est terminé**. Vous vous sentez reconnecté à votre flamme féminine : la flamme d'Ankaa, celle du respect et de l'amour de soi. Elle vous guidera partout où vous irez et diffusera son énergie dans votre quotidien. Vous pouvez faire appel à elle chaque fois que vous sentez que vous perdez le fil ou que vos anciens schémas veulent refaire surface.

Vous êtes désormais de retour dans la peau de votre « moi » spirituel, il observe votre « moi » physique avec compassion et émotion. Il vous redit une dernière fois qu'il est là pour vous protéger et qu'il vous guide à chaque instant à travers votre intuition. Vous sentez que vous êtes de retour dans votre corps physique et vous ouvrez doucement les yeux.

Votre soin énergétique de libération de la flamme d'Ankaa est désormais terminé, vous pouvez doucement vous étirer et vous hydrater.

Certaines émotions peuvent survenir durant les prochaines 72 heures. Cela est une réaction normale lors d'un soin : les émotions refoulées resurgissent afin d'être évacuées. **Accueillez ces émotions, qu'elles soient tristes ou heureuses**, comme partie intégrante de votre processus de nettoyage.

Reprogrammer le conscient

EXERCICE :

Définir son cadre de référence

Bien souvent si nous acceptons plus que nous ne voudrions, c'est parce que nous manquons d'un cadre de référence. Comment savoir ce que nous pouvons accepter si nous n'avons pas défini ce que nous désirons profondément ?

Je vous invite à écrire ce que vous désirez pour chacun des thèmes suivants : en utilisant l'écriture comme support, vous rendez vivante votre charte interne de valeurs. À chaque fois que quelque chose ou quelqu'un vous mettra dans une position où vous douterez d'être respecté, relisez ce passage et n'autorisez que ce que vous aviez décidé en amont.

Quel type de sexualité ?

Je désire :

Quel type de relation amoureuse ?

Je désire :

Qu'est-ce que je ne veux pas perdre de vue, même en couple ?

Je désire :

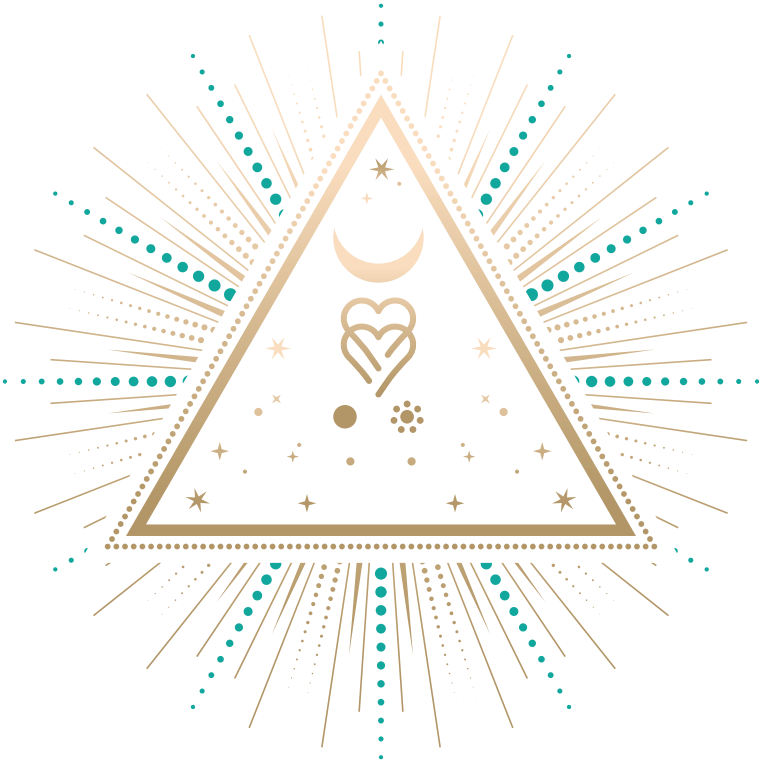
Quelle est l'attitude que j'attends d'un partenaire ?

Je désire :

Quel type d'attention montrerait que je me porte de l'amour ?

Je désire :

CHAPITRE 7



Libération de la souffrance émotionnelle

« Quand on cesse de reconnaître ses émotions, on cesse de comprendre le sens de ses expériences. »

Nathaniel Branden

Nous avons tous connu à un moment ou un autre une expérience de souffrance émotionnelle telle que nous avons eu l'impression que notre cœur ne s'en remettrait pas. Les plaies émotionnelles finissent par se résorber dans le mental lorsque vous parvenez à passer à autre chose, mais subsistent des failles énergétiques au niveau de votre chakra cœur sur les corps émotionnel et énergétique. Ces failles sont comme des fuites d'énergies qui vous vident malgré votre bonne volonté.

Les séparations et les déceptions amoureuses doivent être traitées de façon binaire :

Dans l'axe conscient : En gardant en tête qu'une rupture arrive toujours pour une bonne raison et qu'il est inutile de se rendre malade durant des mois, voire des années, pour une personne qui ne nous correspond pas vraiment. Cette étape requiert d'accompagner son mental à accepter cela. Vous pouvez également lire et relire l'ouvrage *Merci connard !*[4] qui est un livre centré sur la libération de la souffrance émotionnelle dans le domaine amoureux.

Dans l'axe inconscient : En nettoyant les résidus de déception, de colère, de tristesse, de non-acceptation que la relation déchue a pu laisser en vous.

4. Éditions Contre-Dires, 2021.

Le soin à venir vous permet de lire le livre de votre ancienne relation en ne gardant que les souvenirs, en étant ensuite capable de le fermer sans regret. **Vous allez pouvoir trouver en vous l'acceptation et la résilience nécessaires pour cesser de souffrir pour quelqu'un d'autre que vous**. Vous êtes la personne dont il faut s'occuper, et pleurer pour un tiers n'est pas vous rendre service. Vous méritez d'être aimé et choyé et pour cela nous allons commencer en vous libérant de ce dont vous n'avez plus besoin.

Déprogrammer l'inconscient

Durant ce soin en lecture méditative, nous allons explorer et panser plusieurs mémoires bloquantes reliées à l'amour et nous allons couper et libérer les liens toxiques qui vous emprisonnent.

Vous commencez votre voyage à la base de votre cœur : vous pouvez poser une main dessus et l'écouter battre. Il regorge de souffrances, de blessures, de tempêtes, pour autant il bat et se bat encore et toujours pour vous.

Vous commencez donc par le remercier et lui envoyer de l'amour afin de lui montrer toute la reconnaissance que vous avez pour lui. Imaginez un tube lumineux rose et or descendre du ciel. Celui-ci est rempli d'amour pur. Il est dépourvu d'ego, de souffrance. Il n'est que de l'énergie revigorante et réparatrice.

Au fur et à mesure que le tube remplit votre cœur, vous pouvez le voir reprendre des formes, se redessiner, être plus vif. En parallèle vos battements sont apaisés, vous vous sentez comme dans du coton, vous êtes léger et flottant. À ce moment précis, rien ne peut vous sortir de cet état, vous êtes serein.

Lorsque vous estimez que vous avez terminé de remplir votre jauge d'amour, vous pouvez faire remonter le tube lumineux. Sachez qu'à tout moment vous pouvez recommencer cette visualisation.

Telle une rustine qui s'essoufflerait, vous pouvez apercevoir que les failles énergétiques de votre chakra cœur laissent fuir l'énergie du tube que vous venez d'insuffler. Nous allons, blessure par blessure, les colmater et les panser. Dirigez-vous vers celle qui vous paraît la plus béante.

Quel visage vous apparaît spontanément sans réfléchir ? Est-ce un ex-partenaire amoureux ? Une ancienne amitié ou un membre de la famille ? Une fois que le visage de la personne qui vous a blessé apparaît, vous pouvez faire appel à votre moi supérieur. Celui-ci est la partie de vous la plus sage, dénuée d'ego. Celle qui comprend les événements et les enjeux de l'incarnation sans porter de jugements. Vous pouvez matérialiser votre moi supérieur de la façon dont vous le souhaitez. J'aime imaginer le mien sous la forme d'une identité maya, habillée et maquillée selon la tradition indienne mais cela est personnel, choisissez l'apparence qui vous parle le plus.

Attrapez les mains de votre moi supérieur et remettez-lui cette souffrance : dans votre main apparaît le poignard énergétique et émotionnel qui est à l´origine de votre blessure. Une fois que vous avez déposé cette souffrance, demandez-lui quel est l'enseignement à comprendre derrière cette rencontre.

Vous pouvez avoir une réponse précise, des images ou des ressentis, voire des flashs, ou vous pouvez ne rien ressentir. Fermez les yeux quelques minutes et laissez venir les informations à vous.

Si rien ne vient, ne forcez pas, les enseignements que nous expérimentons n'ont pas forcément besoin d'être conscientisés pour être acquis. Notre inconscient reçoit énormément de stimuli et de messages et les traite ensuite à sa façon.

Une fois que vous avez terminé avec cette souffrance, vous pouvez la voir se panser directement sur votre chakra cœur : la blessure guérit instantanément et bientôt plus aucune trace de la plaie n'est perceptible.

Renouvelez cet exercice pour chaque plaie apparue jusqu'à ce que votre chakra cœur soit comme neuf.

Vous venez de terminer la partie de cicatrisation. Néanmoins, une nouvelle étape nécessaire et vitale avant de pouvoir avancer et se rouvrir à quelqu'un d'autre consiste à couper tous les liens vous reliant à vos ex-partenaires afin de laisser la place à une nouvelle énergie.

Vous voilà dans une pièce sombre. Autour de vous, des dizaines de miroirs. Votre reflet se répand partout à travers la pièce grâce à la faible luminosité. Tout d'un coup, des corps à formes humaines fluo et lumineux apparaissent dans chaque miroir. Certains sont identiques et reviennent plusieurs fois. Des cordons lumineux fluo partant de votre chakra cœur sont reliés à chacun d'entre eux.

Vous pouvez ressentir l'histoire et le passif partagés avec chaque âme présente dans cette pièce. Vous en connaissez certaines depuis des dizaines et des dizaines de vies. Tantôt vos relations furent heureuses, tantôt elles furent destructrices. Vous décidez de ne garder que l'expérience et l'amour avec elles et posez l'intention de couper tous les liens énergétiques et émotionnels toxiques, négatifs ou de souffrance vous reliant à ces âmes.
Sur votre droite se trouve un petit établi, dessus, trois types d'outils sont présents : une paire de petits ciseaux pour les relations furtives qui ne vous ont que peu ou pas ébranlé, un hachoir à la lame bien saillante pour les relations dont vous n'avez parfois pas envie de vous libérer, et une scie circulaire pour les relations très toxiques ou de dépendance dans lesquelles vous vous perdez et dont vous n'arrivez pas à vous sortir.

Face à vous, dans chaque miroir, les silhouettes vous observent. Vous pouvez commencer votre nettoyage en conscience : regardez le miroir et la forme qui y est rattachée et prenez l'outil qui vous vient spontanément. Vous n'avez pas besoin de savoir à qui est reliée cette relation dans cette vie-ci, même si parfois les visages peuvent apparaître. Ensuite, attrapez l'outil et coupez le tube fluo qui vous relie en posant l'intention de vous libérer.

Faites de même pour chaque miroir.
Si ce nettoyage vous fatigue, faites une pause ou reprenez la lecture plus tard.

Une fois cette étape terminée, nous allons en conscience rouvrir votre chakra cœur :

À l'image d'une maison cloîtrée qui refuserait de rouvrir sa porte à quiconque, vous avez fermé les portes au bonheur. Visualisez une maison qui vous ressemble : il y a six fenêtres en façade, toutes fermées. La maison est austère et vous décidez que, désormais, vous laisserez entrer la lumière. Vous pénétrez à l'intérieur et commencez à ouvrir en grand chacune des fenêtres, volets grands ouverts également, l'air commence à entrer et à modifier les énergies du lieu.

Une énergie rose clair envahit chacune des pièces et purifie l'intérieur. Une fois que tout est nettoyé, vous vous apprêtez à descendre l'escalier lorsque soudain, on frappe à la porte. Vous descendez rapidement les marches et allez ouvrir : vous tombez sur Confiance qui souhaite entrer et s'installer chez vous. Vous l'accueillez avec joie et l'invitez à choisir une chambre. Derrière elle,

une autre invitée se fait connaître, vous courez à la porte, curieux de savoir qui est là et vous tombez sur Sérénité. Elle est suivie de près par Résilience et Lâcher-prise qui entre par le petit portillon.

Chaque convive s'installe alors à table autour d'un bon repas, mais vous remarquez qu'une chaise est vide. Il manque quelqu'un. Vous souhaitez vous sentir complet et entier et vous allez de vous-même ouvrir la porte et chercher la pièce manquante du puzzle, l'invité absent de ce moment chaleureux. Vous ouvrez la porte et vous tombez sur Amour. Il vous ouvre grand les bras et vous serre de longues minutes contre lui. Vous pouvez ressentir l'harmonie et la fusion entre vous.

Vous pouvez rester dans ce lieu le temps que vous souhaitez et y revenir aussi souvent que vous en ressentez le besoin. **Votre chakra cœur est désormais rempli de nouvelles énergies**.

Reprogrammer le conscient

EXERCICE :

Prendre le contre-pied

Pour cet exercice, je vous demanderai de prendre une feuille et un stylo et de noter une seule phrase :

« Je dois pleurer pour… parce que… »

Dans cet exercice, vous allez devoir noter toutes les raisons qui font que vous devez pleurer pour la relation qui vous rend encore malheureux. Une fois l'exercice fini, lisez la suite du texte.

Si vous arrivez à ce passage, c'est que vous venez de terminer votre liste de « Je dois pleurer pour… » Cet exercice s'appelle « Prendre le contre-pied » parce que si vous relisez votre feuille, vous allez vous apercevoir que :

- Soit vous n'avez rien noté, car vous ne trouviez rien à dire.

- Soit en vous relisant, les phrases que vous avez écrites n'apparaissent pas comme des vérités mais des mensonges du mental qui veut vous garder sous sa coupe, elles peuvent même vous paraître totalement farfelues.

L'ego aime lorsque vous êtes triste car il se sent utile, vous restez en sa compagnie en vous plaignant et en tergiversant. Or, désormais nous ne voulons plus rester dans cette énergie et **nous désirons ouvrir les yeux**.

Prenons par exemple une lettre type de l'exercice :

- Je dois pleurer pour Jonathan car je l'aime.
- Je dois pleurer pour Jonathan car je voulais fonder une famille.
- Je dois pleurer pour Jonathan car au fond je sais qu'il m'aime encore.

En lisant vos réponses, vous pouvez vous rendre compte que vous ne répondez pas de façon factuelle, car si vous aviez répondu de façon factuelle, et non émotionnelle, vous auriez écrit cela :

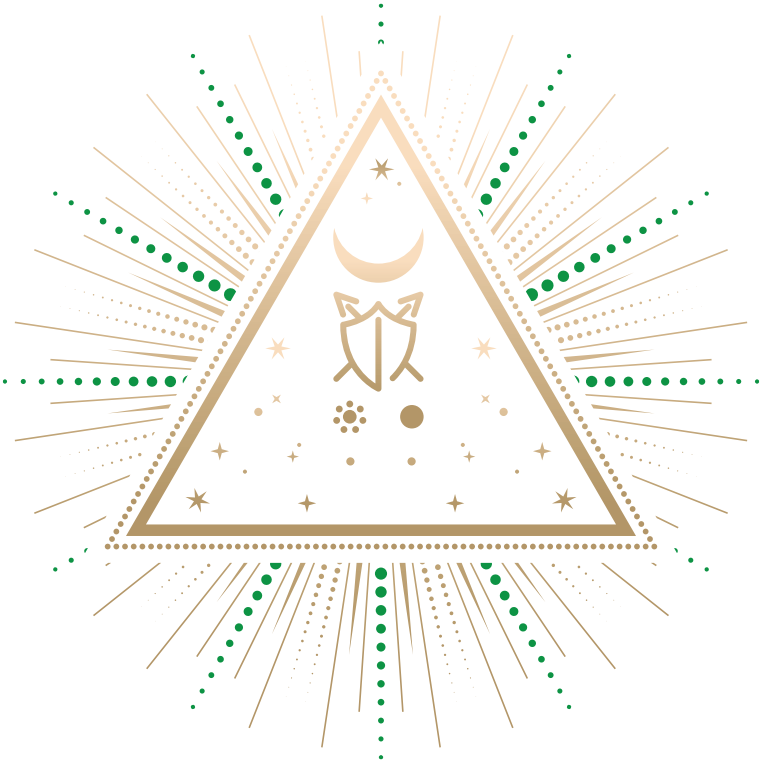
- Je ne peux pas pleurer pour Jonathan car je l'aime mais cet amour n'est pas réciproque et je mérite quelqu'un qui m'aime réellement.

- Je ne peux pas pleurer pour Jonathan car je voulais fonder une famille mais pas avec une personne qui n'est pas sûre d'en vouloir une avec moi.

- Je ne peux pas pleurer pour Jonathan car, qu'il m'aime ou qu'il ne m'aime pas, la réalité est que l'on n'est plus ensemble et tout arrive pour une raison précise, cette séparation n'est pas anodine.

Nous ne pouvons pas choisir comment les choses évoluent, et encore moins dans une relation amoureuse où la moitié de la relation dépend de l'autre, mais **nous pouvons choisir comment nous désirons voir les choses**.

CHAPITRE 8



Libération des relations toxiques

« Ne laissez pas les personnes négatives et toxiques louer de l'espace dans votre tête. Augmentez le loyer et, s'il le faut, mettez-les à la porte. »

Robert Tew

Si vous avez vécu une relation toxique traumatique, vous pouvez désormais mettre des mots sur ce type d'union, les relations toxiques sont désormais exposées au grand jour et s'il fut un temps où les mots « caractériel », « perfectionniste » ou bien encore « impulsif » étaient employés lorsque l'on parlait d'une personne difficile à vivre, désormais les personnes toxiques sont mises en lumière et le terme de « pervers narcissique » est dans toutes les bouches. Ces relations destructrices laissent de profondes blessures à celui qui les a difficilement laissées exister dans sa vie, côtoyant l'enfer d'une vertigineuse descente au fin fond de la perdition de soi… Les relations toxiques nous enseignent pourtant de précieuses clefs d'évolution.

Un chef despotique, un amoureux liberticide ou bien encore une amie n'ayant pas de bonnes intentions… les personnes toxiques n'ont jamais réellement conscience de leur état. Ce sont des personnes ayant de profondes blessures d'amour-propre, qui ont souffert enfants d'un manque d'amour avéré ou parfois insatiable. Par conséquent, ils n'ont pas d'autres codes de conduite que ceux qu'ils utilisent présentement. Loin de nous l'idée d'excuser leurs comportements odieux et dévastateurs, mais une des clefs de libération puissante est l'empathie : comprendre que derrière chaque acte ou attitude délétère se trouve une personne souffrante qui ne sait pas comment faire pour en sortir. La porte de sortie la plus simple pour eux est donc de rejeter leur mal-être sur une personne solaire (vous), chez qui ils puiseront toute l'énergie, tout l'amour et la bienveillance qu'ils ne trouvent pas en eux.

Si vous avez côtoyé une personne toxique, vous avez sûrement éprouvé les symptômes suivants : perte de confiance en soi, désalignement entre cœur et mental, baisse de l'estime de soi, peur d'être soi, formatage à ce que l'autre attend, changements de goûts et d'idéaux, de principes, de valeurs, ascenseur émotionnel entre périodes de grande euphorie et de bonheur et disputes infernales, dépendance à cette maltraitance, difficulté à s'en affranchir, anxiété, incapacité de projection dans le futur, isolement, éloignement des proches, honte, épuisement psychique.

Lorsque l'on est confronté à une relation toxique, parfois même à plusieurs dans des contextes différents, on traverse une épreuve visant à nous faire comprendre notre valeur et à affirmer notre vrai nous. Ces relations destructrices nous offrent la possibilité de nous affranchir du regard et de l'avis des autres afin de nous trouver réellement, afin d'élever notre confiance et notre estime de nous afin que plus personne ne puisse venir l'ébranler. Le constat est très simple : si vous avez travaillé et fait fructifier l'amour que vous vous portez et le respect de vous-même, vous n'attirerez plus ce genre de personnes pour la simple et bonne raison que vous émettrez quelque chose de trop imposant pour eux et qu'ils préféreront aller chercher une victime plus fragile.

Grâce au soin énergétique suivant, vous allez pouvoir couper définitivement les liens de ces relations qui vous reliaient au passé afin de commencer à bâtir votre forteresse intérieure qui deviendra imprenable.

Déprogrammer l'inconscient

Vous ouvrez les yeux et regardez autour de vous. Tout est sombre. Les murs sont en pierres épaisses et il n'y a qu'une minuscule lucarne qui laisse passer le jour. Vos mains et vos pieds sont attachés par des chaînes en fer très épaisses. Vous peinez à déplacer vos membres et préférez rester prostré. Vous vous sentez seul et perdu dans cet endroit austère.

Vous vous demandez depuis combien de temps vous êtes ici et êtes pris de panique : qui voudrait rester dans ce lieu ?

Vous tentez de mouvoir vos chaînes et cherchez une sortie lorsque vous apercevez une main passant à travers le minuscule entrebâillement de la lucarne : c'est votre conjoint. Sa main tient une petite fiole à moitié remplie. Vous attrapez la fiole et avalez son contenu d'un trait, puis vous sombrez à nouveau dans un état comateux et vous rendormez. Votre conscience n'est plus dans ce cachot lugubre et vous arrivez à vous extraire du lieu. Pour réussir à couper les liens toxiques qui vous maintiennent attaché à ce pervers narcissique ou toute autre personne abusant de vous, vous allez effectuer un petit voyage initiatique de nettoyage et de libération énergétique. Votre corps physique et votre mental sont restés dans la pièce mais votre âme elle n'a aucune limite, aucune frontière, et c'est elle qui va aller chercher sa propre libération.

Votre conscience continue de s'élever et vogue jusqu'à un grand bâtiment blanc. Sur la devanture est écrit « Expériences scientifiques ». Vous êtes interpellé, curieux et décidez d'entrer. Un cours magistral est donné et le scientifique tient devant lui deux casseroles. Ses élèves écoutent, silencieux. **Sur le tableau est écrit « L'expérience des deux casseroles »**. Vous regardez méticuleusement et pouvez

apercevoir deux rats dans des cages. L'homme commence la première expérience et balance un rat dans la première casserole remplie d'eau bouillante. Le rat se brûle légèrement mais bondit très rapidement hors de l'eau, affolé. L'homme s'empresse de le soigner et le remet dans sa cage. Tout le monde observe et attend avec impatience, sans vraiment comprendre, la suite de l'expérience. Il attrape ensuite le second rat et le pose dans la seconde casserole. Cette fois, le rat ne réagit pas. Vous comprenez que l'eau est froide et que, par conséquent, il n'a rien à craindre. Quelques minutes se passent et soudain l'eau de la casserole se met à bouillir. Le scientifique a augmenté peu à peu le feu. L'eau bout mais **le rat ne montre aucun signe de résistance : il ne bouge plus**.

Le scientifique interrompt l'expérience et soigne l'animal légèrement échaudé avant de le remettre dans sa cage. L'homme explique enfin le mécanisme de l'expérience : si vous êtes soumis à quelque chose d'intense et de douloureux subitement vous allez bondir, comme le premier rat hors de la casserole et vos réflexes de survie lanceront l'alerte. En revanche, si l'on vous assène lentement des souffrances, infimes pour commencer, et de plus en plus fortes pour terminer, votre mental ne saura pas comment s'en extraire. D'une part il sera habitué à la douleur qui aura été progressive, et d'autre part il sera figé lorsque la souffrance atteindra son paroxysme.

Ce rat, c'est vous.

Et cette expérience est réaliste. Elle a été utilisée en psychologie pour démontrer la puissance de soumission mentale dont certaines personnes peuvent faire preuve lorsqu'elles manipulent au quotidien leur victime. Vous êtes cet animal sans défense qui a

supporté ses souffrances infimes devenues inhumaines. Désormais, votre mental transposera ce qu'il vivra avec cette expérience et, dès les premiers signes, sera à même de sauter de la casserole afin de se protéger.

Vous jetez un coup d'œil aux cages avant de partir : les rats n'ont plus aucune blessure, ils ont été complètement soignés.

Vous ressortez de ce laboratoire plus fort, vous avez compris une des notions les plus importantes de votre libération : chaque souffrance infligée, même minime, n'est pas acceptable. Vous ne laisserez plus jamais le pouvoir à quiconque de jouer avec vous. Votre libération mentale a été parfaitement menée, mais il vous faut encore libérer votre corps physique et vous extraire du lieu dans lequel vous vous trouvez.

Vous réintégrez votre corps et ouvrez les yeux. Les effets de la fiole commencent à se dissiper et vous vous sentez mieux. Vous vous levez et recommencez à chercher comment sortir d'ici.

Une nouvelle fois, la main de votre conjoint ou ex-conjoint repasse par la lucarne et vous tend une fiole. Vous êtes presque prêt à l'attraper et l'avaler d'un coup sec **mais vous êtes différent désormais**, quelque chose en vous est méfiant. Vous examinez la fiole et lisez à voix haute le contenu : « amour ». Voilà pourquoi vous n'enleviez pas ces chaînes et attendiez patiemment votre dose d'amour qui n'était distribuée qu'en petites quantités, et uniquement à chaque fois que vous décidiez de vous enfuir. Vous soulevez l'étiquette de la fiole et découvrez le vrai contenu de celle-ci : « dépendance ». Voilà des semaines, des mois, des années que vous étiez persuadé

de recevoir de l'amour ; certes en petites quantités, mais vous vous en contentiez. Alors qu'en réalité vous ne faisiez qu'absorber un sérum de dépendance. Celui-ci vous donnait l'impression d'être aimé et annulait toute tentative de fuite, tant le sentiment d'amour que vous pensiez recevoir était rassurant. Vous prenez la fiole dans vos mains et la jetez en conscience par la lucarne. Vous avez décidé de ne plus dépendre de quoi que ce soit. La pièce tournoie sur elle-même et les murs disparaissent.

Vous vous êtes libéré.

Alors que vous pensiez être sorti d'affaire, vous reconnaissez rapidement le lieu qui se cachait derrière le cachot : un labyrinthe. Ce labyrinthe, c'est le chaos de vos pensées. Un pervers narcissique n'aura de cesse de vous emmêler les pinceaux et de brouiller votre signal interne et la connexion profonde que vous entretenez avec votre âme. Pour sortir d'ici, vous allez devoir penser par vous-même, penser à vous et vous faire confiance. Vous allez devoir redevenir vous-même et laisser la personne dépendante et faible que vous étiez derrière vous.

Au sol, trois fils de couleur sont déroulés : un noir, un rose et un blanc. Grâce à votre conscience éclairée, vous pouvez désormais prendre de la hauteur sur ce labyrinthe : le fil noir ne mène nulle part. Vous le voyez aller de part et d'autre du labyrinthe sans mener nulle part. Il représente la torture psychologique qu'un pervers narcissique vous inflige : il sème le chaos dans vos pensées et rend confuse toute tentation d'extraction. Vous aviez beau essayer de sortir, cela était impossible. Vous finissiez toujours par retomber au centre du labyrinthe et, las, par reprendre une fiole.

Vous attrapez les ciseaux posés par terre et coupez en conscience le lien noir qui symbolise l'emprise qu'a l'autre sur vos pensées. Vous retrouvez peu à peu les idées claires. Vous attrapez ensuite le lien rose et le suivez. Après quelques détours, vous découvrez qu'il mène à la source. **La source infinie d'amour : votre chakra cœur**.

Vous n'avez même plus besoin de fiole, vous pouvez vous abreuver directement au cœur de votre centre énergétique. Ici, l'amour est à profusion et il se trouve au centre de votre cœur. Ne reste devant vous que le fil blanc : c'est celui de la conscience éveillée. Vous suivez le fil blanc scintillant et trouvez la sortie en quelques secondes.

Vous quittez les lieux sans même vous retourner. Vous avez résolu le problème interne qui vous reliait énergétiquement et émotionnellement à l'attraction dans votre vie de personnes toxiques. Désormais, vous avez modifié votre niveau de vibration et n'attirerez donc plus ce type de personnes.

Vous désirez tout de même faire un test et matérialiser votre conjoint ou ex-conjoint pervers narcissique ou toxique devant vous. Là où, précédemment, vous auriez pu ressentir une attraction et un sentiment de manque, n'existe plus que de l'indifférence. Vous arrivez à éprouver de la pitié pour cette personne qui est en souffrance interne et qui adopte une attitude de perversion narcissique pour apaiser ses peines. Mais vous ne ressentez plus d'amour. Vous lui souhaitez de se soigner et vous éloignez sans un regret.

Vous avez désormais terminé votre voyage et votre libération des relations toxiques, votre chakra cœur pourra désormais s'autoriser à attirer de nouvelles personnes bienveillantes et aimantes.

Reprogrammer le conscient

EXERCICE 1 :

Purifier son habitat

Si vous avez fréquenté amoureusement ou amicalement une personne toxique, vous avez côtoyé des énergies qui ont fait chuter votre taux vibratoire général, d'autant plus si ces personnes sont entrées dans votre foyer ou y vivaient.

Ces énergies sont des entités qui se nourrissent de votre détresse, de votre tristesse, de vos peurs ; à chaque fois que vous les alimentez elles s'installent davantage. Le but de cet exercice est dans un premier temps de libérer le plus possible cet amas négatif qui rôde dans votre cocon personnel.

Afin de purifier votre habitat, il faudra vous munir d'un bâton de sauge ou de palo santo (vous en trouverez dans les boutiques ésotériques ou sur Internet). Le bouquet s'utilise en fumigation, il suffira d'allumer le bout du bouquet pour qu'une fumée purifiante commence à s'élever. Ouvrez grand vos fenêtres afin que tous les résidus énergético-émotionnels partent en leur direction et commencez minutieusement à passer à la sauge toutes vos pièces.
Diffusez la fumée sur chaque arête de vos murs : commencez par les arêtes du bas, suivez le mur sur sa longueur puis faites les arêtes du haut, toujours en tenant votre bouquet le long de l'arête du mur et terminez par celles situées aux angles de chaque mur.

Répétez cette technique pour chacune de vos pièces. N'hésitez pas à la renouveler régulièrement, chaque fois que vous sentez que vous êtes entouré d'énergies négatives.

EXERCICE 2 :

Le tri

Si vous avez été en contact avec une personne toxique, vous avez pu recevoir de sa part des présents, ou posséder encore des objets lui appartenant ou qui sont rattachés à son souvenir.

Dans la mesure du possible, il est conseillé de se débarrasser de tout ce qui peut être en lien avec ces personnes, afin de ne pas réactiver à chaque fois que vous croisez l'objet une forme de souvenir qui vous lierait toujours à elles.

Si vous ne voulez pas vous séparer de l'objet, car il serait d'une grande valeur (canapé, voiture), purifiez-le à la sauge pour ôter l'empreinte négative qui subsistait et essayer autant que faire se peut de vous approprier d'une nouvelle façon l'objet (recouvrir d'un plaid de couleur différente le canapé, ajouter des housses dans la voiture ou rajouter des décorations/stickers), le but étant de modifier l'énergie et le rapport que vous entretenez avec lui.

EXERCICE 3 :

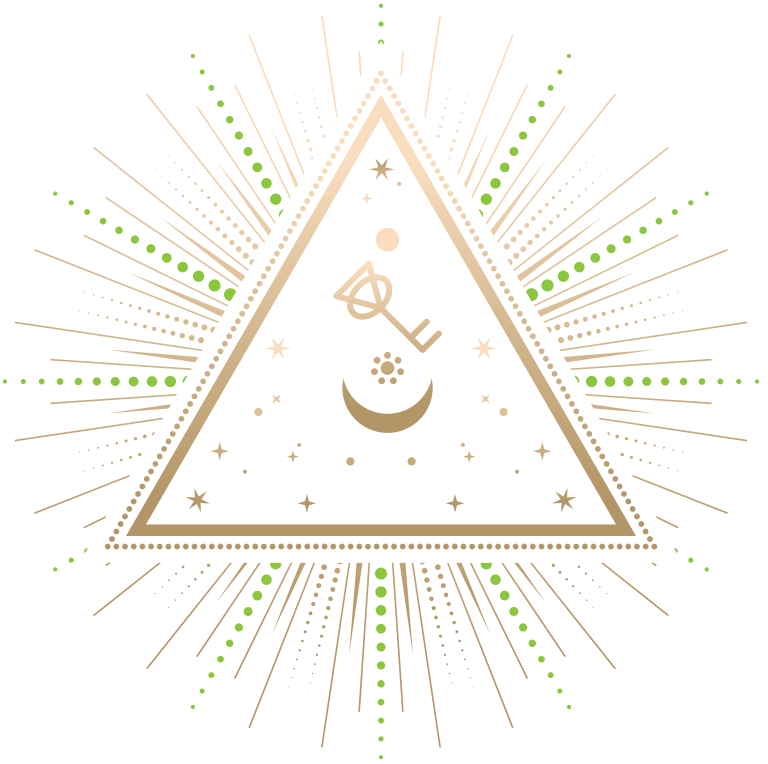
Notez les points d'entrée de la relation toxique dans notre vie :

Par quelles failles votre ou vos derniers conjoints ont-ils réussi à entrer dans votre vie ?

- Manque de confiance ?
- Peur d'être abandonné ?
- Solitude insupportable ?

Listez les raisons qui vous ont fait accepter ce type de profil afin de mieux savoir les repérer lors de futures rencontres :

CHAPITRE 9



Libération des mémoires en lien avec les abus sexuels

« La résilience évoque la récupération après un traumatisme. Elle fait référence à la capacité humaine de se confronter, intégrer et être transformé par les expériences aversives. »

Marie Anaut

Ce chapitre est dédié à un sujet très délicat, mais qui traite de faits malheureusement devenus bien trop répandus. Les abus sexuels incluent également les attouchements et le harcèlement sexuel et concernent autant les femmes que les hommes.

Ce chapitre peut être volontairement sauté par certains d'entre vous, mais rappelez-vous que votre mémoire cellulaire renferme le condensé de toutes vos vies passées ainsi que les traumatismes de votre lignée. Aussi, si vous n'êtes pas directement concerné par ce chapitre, peut-être y a-t-il des réminiscences du passé à libérer afin de faire table rase.

Ce soin vous invite à refermer une bonne fois pour toutes la boîte de Pandore et tout ce qu'elle peut contenir en termes d'énergies et d'émotions. Aujourd'hui vous avez rendez-vous avec demain, hier n'est plus, vous avancez en vous libérant de tout ce qui ne vous appartient plus.

Déprogrammer l'inconscient

Vous ouvrez les yeux et vous vous trouvez dans une énorme sphère cotonneuse. Les tons orangés sont familiers, vous avez presque l'impression d'être en apesanteur sur un nuage. Vous tournez la tête et reconnaissez la matrice : le lieu de la création de votre vie. L'endroit où vous avez passé neuf mois, « cocooné » et choyé par votre mère. **Cet endroit rassurant où vous sentiez que rien ne pourrait vous atteindre**.

Vous vous levez et avancez à travers cette sphère. Vous savez que pour qu'elle redevienne sécurisante et enveloppante de cette chaleur qui vous tient tant à cœur, il faudra nettoyer toutes les mémoires cellulaires des hommes et des femmes bafoués avant vous. Des personnes de votre entourage peut-être, de votre famille, et même des inconnus à travers le monde. Ce voyage est volontairement axé sur les abus en lien au patriarcat, mais si vous avez subi un abus de la part d'une femme vous pouvez tout à fait modifier le sens du texte et vous le réapproprier.

Vous sentez une chaleur envelopper votre chakra cœur : vous intégrez que votre expérience d'abus sexuel envers la femme que vous êtes avait pour but de libérer une bonne fois pour toutes cet égrégore de suprématie masculine malsaine. L'énergie actuelle balaye et chasse l'ancien pour accueillir un nouveau monde, plus juste, plus beau, plus uni.

Votre incarnation et vos expériences ont été choisies par vous pour faire la différence, pour changer les choses. Quelque chose en vous se réveille. Une porte fermée et cloisonnée par beaucoup d'émotions lâche tout d'un coup. Vous descendez dans votre subconscient. Pour cela, vous pénétrez dans un ascenseur gris. Il vous porte

à destination sans un bruit. En arrivant au niveau -1, vous vous trouvez face à une porte qui vient de céder. Un torrent diluvien a tout dévasté, tout autour de vous. L'édifice est envahi d'eau, le mobilier est emporté, les murs s'effritent et l'érosion s'installe.

Vous passez votre chemin et remontez dans l'ascenseur. Niveau -2. Ici, point d'eau. Mais un noir total. Vous avancez à tâtons et n'arrivez pas à distinguer quoi que ce soit. Vous restez là, planté de longues minutes ne sachant quoi faire, soudain la porte de l'étage s'ouvre laissant apparaître un groupe de personnes masquées. Elles sont tout de noir vêtues et passent silencieusement sans affronter votre regard. Leurs masques sont si couvrants que vous distinguez à peine leurs regards. Vous décidez de fuir ce lieu lugubre et repartez en direction du niveau -3.

Ici se trouve une odeur inhabituelle. Autour de vous pourtant tout paraît normal. Soudain, vous apercevez l'origine de l'odeur : un crépitement vous signale qu'un feu est en train d'attaquer toute la partie nord du bâtiment.

Vous courez en direction des escaliers, l'ascenseur est condamné, vous devez remonter 3 niveaux à pied. Les marches se suivent et vous êtes épuisé, à bout. Marche après marche, vous sentez que votre corps subit la remontée. Vous n'y arrivez pas, quelque chose est plus fort, vous abandonnez.

Parfois il ne faut pas fuir ses problèmes et ses pires peurs : il faut les affronter. Vous redescendez les marches car vous allez prendre l'ascenseur : vous ne souffrirez plus désormais, vous ne vous épuiserez plus à vouloir fuir ce qu'il se passe en vous.

Vous mettez un énorme coup de pied dans la porte. Le feu s'est désormais propagé partout dans le niveau -3. Vous fixez la danse des flammes et vous y trouvez votre colère et ce sentiment d'injustice et de « pourquoi ? » qui vous hante. Cette colère ne vous appartient plus, vous traversez les flammes sans qu'elles puissent vous atteindre et remontez dans l'ascenseur.

Un signal vous indique que vous êtes revenu au niveau -2. Cette fois, la pièce n'est plus du tout dans le noir. Le petit groupe de personnes masquées est tassé dans un coin. Elles semblent effrayées par votre arrivée : se dégage de vous une lumière si vive que la pièce entière est totalement éclairée. Vous vous approchez du groupe et arrachez les masques un à un : vous venez de destituer la honte. Cette honte que vous portiez en vous et qui éteignait votre aura et votre lumière naturelle n'existe plus. Vous avez remis chaque chose à sa place. Vous vous êtes accordé la liberté.

Vous repartez aussitôt terminer votre séjour dans ce lieu éprouvant. L'ascenseur baigne dans l'eau qui se déverse du niveau -1. Vous décidez de ne plus lutter en marchant à contre-courant et vous vous laissez porter par les eaux déchaînées. Vous nagez désormais et les vagues vous portent un coup à gauche, un coup à droite. Au bout de quelques minutes, vous observez le débit de l'eau diminuer jusqu'à s'arrêter complètement : vous avez désormais évacué et équilibré vos émotions. En acceptant et en vous laissant porter, vous avez largué vos peines et chagrins.

C'est le cœur léger que vous remontez au niveau 0. Vous retombez sur la matrice douce et lumineuse, vous aimeriez rester dedans encore quelques instants mais vous n'avez pas terminé votre

libération. Vous montez dans l'ascenseur en direction du premier étage. Ici se trouve un drôle d'objet. Une pelote de laine de couleur rouge se situe au centre d'un cercle métallique. Des fils de toutes les couleurs sont tirés de part et d'autre de cette pelote, si bien que vous ne savez pas où celle-ci commence ni où elle finit. Vous vous approchez et découvrez que cette représentation est l'état de votre mémoire cellulaire : vous êtes emmêlé dans tout un tas de choses et votre fil à vous est entortillé et complètement bloqué. Vous attrapez les ciseaux posés sur la table juste à votre droite et commencez à couper les liens de couleurs :

Fil violet
Toutes les mémoires d'abus sexuels vécues tout au long de mes incarnations passées : **COUPÉ.**

Fil jaune
Toutes les émotions reliées aux abus sexuels vécus : **COUPÉ.**

Fil vert
Toutes les mémoires de dénigrement, d'attitude de rejet de soi et d'isolement : **COUPÉ.**

Fil rose
Toutes les mémoires transgénérationnelles d'abus sexuels vécus par absolument toutes les femmes de ma lignée : **COUPÉ.**

Fil noir
Toutes les craintes, peurs que cela recommence : **COUPÉ.**

Ne reste enfin plus que la bobine de fil rouge emmêlée, entourée des autres fils éparpillés au sol. Vous les ramassez et ouvrez la grande baie vitrée de la pièce. Un vent d'été court sur votre visage, vous tendez la main, remerciez ces mémoires de vous avoir à un moment ou à un autre aidé et les lâchez dans le vent. Elles tourbillonnent en virevoltant et disparaissent définitivement.

Maintenant que vous avez terminé le nettoyage des émotions ainsi que celle de votre mémoire cellulaire, vous devez monter au dernier étage, celui que vous redoutez le plus. Vous appuyez sur le bouton du deuxième étage. Les portes s'ouvrent. Devant vous se trouvent trois personnes : votre bourreau, en face de vous, porte une cagoule noire. Il ne peut pas vous voir et ne sait pas que vous êtes là. À sa gauche, Marianne, qui représente la Justice, et à sa droite, Libertas, déesse romaine de la liberté et de la liberté sexuelle.
Maintenant que vous êtes face à l'énergie masculine qui vous a blessé, humilié, qui vous a fait perdre confiance en vous et qui a brimé ou exacerbé votre sexualité, vous allez pouvoir vous octroyer votre pardon et votre liberté. Aujourd'hui marque le jour où vous récupérez votre énergie d'amazone et abandonnez les tentatives déchues des hommes ayant voulu brimer votre lumière et votre puissance féminine.

Lorsque vous sentez que vous êtes prêt, vous pouvez ôter la cagoule de cette personne qui vous a agressé. Vous pouvez enfin lui dévoiler absolument tout ce que vous avez sur le cœur : comment vous vous êtes senti. Quel impact ce traumatisme aura eu dans votre vie. Ce moment est un moment défouloir où vous allez laisser votre enfant intérieur parler. Laissez-le se dégager de ses peines, de son sentiment de trahison, de perte d'identité et de

repères. Une fois que vous sentez que vous lui avez tout dit, laissez parler votre âme, la partie adulte de votre être multidimensionnel. Acceptez que votre incarnation et les épreuves de vie la jalonnant aient été choisies par vous, trouvez la petite porte d'Alice aux pays des merveilles derrière le cauchemar : qu'est-ce que cet événement aura révélé en vous ? Car, façonné tel un diamant, vous êtes poli, votre lumière est décuplée et votre mission plus nette que jamais. Vous pouvez prendre ce temps de dialogue pour dire tout ce dont vous avez besoin, vous pouvez aussi demander à votre agresseur des excuses. Une fois cet entretien terminé, vous n'aurez plus jamais affaire à lui, il disparaîtra éternellement et vous ne garderez de cette expérience que cette lumière éclatante que vous dégagez.

Quand vous vous sentez prêt vous demandez à Marianne que justice soit faite. Elle emmènera alors le bourreau sur une barque. Et tandis qu'il disparaîtra au fur et à mesure de votre champ de vision, vous sentirez toute la souffrance partir avec lui sur cette barque. Il ne reste plus que Libertas, la déesse romaine. Elle vous prend la main et vous transmet son énergie intrépide. Vos blocages et inhibitions sautent d'un seul coup. Vous êtes libéré, votre chakra sacré n'est plus contrôlé par quiconque, vous pouvez vous autorisez à vibrer de plaisir sans culpabilité, vous pouvez choisir une sexualité qui vous apportera respect et amour de vous.

Vous ressortez de cet étage libéré et apaisé. Vous retournez au niveau 0 et retrouvez la matrice. Cet endroit si douillet où rien ne peut vous atteindre. Vous vous allongez à l'intérieur et vous laissez porter par l'énergie maternelle enveloppante. Vous pouvez rester ici quelques minutes et respirer, afin de retrouver calme et sérénité après cette libération éprouvante.

Reprogrammer le conscient

EXERCICE :

Le nettoyage par l'eau

Lorsqu'il s'agit de traiter les conséquences d'un abus sexuel, la priorité est toujours d'assurer un suivi psychologique à la victime afin de pouvoir évacuer toutes les émotions et les non-dits qu'elle renferme. Pourtant, comme vous devez certainement le savoir à ce stade du livre, la partie énergético-émotionnelle contient également énormément de choses à évacuer.

L'eau est l'élément purificateur par excellence, il permet de libérer, de délivrer et d'apaiser vos corps subtils. Lorsqu'il pleut par exemple, vous ressentez énormément de tristesse ou un affaissement général de votre taux vibratoire : ce phénomène s'explique d'une part par une incidence sur le moral de la part la météo, mais également parce que, les jours de pluie, vous subissez un nettoyage énergétique.

Toutes vos émotions et les choses que vous avez pu mettre dans des boîtes pour nier leur existence se révèlent : tout ce qui est dedans et qui vous nuit de l'intérieur doit être sorti tôt ou tard. Ces périodes de nettoyage sont difficiles émotionnellement : on ne se sent pas bien et on déprime, mais l'adage « Après la pluie, le beau temps » dit vrai, car alors nous avons fait un reset dans nos différents corps pour mieux repartir de l'avant.

Cet exercice se déroulera donc dans un bain ou une douche selon ce dont vous disposez. Avant toute chose, commencez-le lorsque vous vous en sentez capable, ne forcez pas, soyez attentif aux signaux :

lorsque le bon moment sera venu, vous le sentirez. Dans ce bain symbolique et initiatique, vous allez laisser l'ancien vous, celui qui porte en lui le tabou, la honte, la culpabilité et vous allez en ressortir dans un tout autre état énergétique.

Commencez par laisser couler sur vous l'eau de la douche chaude de façon à vous sentir comme dans la période *in utero* lorsque vous n'étiez pas encore venu au monde, ou plongez-vous dans un bain bien chaud. Fermez les yeux et visualisez-vous en fœtus, encore vierge de ce traumatisme, heureux et léger à l'idée de venir vous incarner. Autour de vous commencent à apparaître des petits savons dissolubles portant différents noms. **Choisissez ceux qui vous parlent le plus** ou qui réveillent une sensation lourde dans votre plexus/ventre.

- Abus sexuel
- Honte
- Culpabilité
- Sale
- Colère
- Haine
- Innocence
- Non consenti
- Isolé
- Dépourvu
- Injustice
- Envie de mourir
- Sexualité morte
- Plaisir envolé
- Haine
- Vengeance
- Pédophile
- Violeur
- Douleur
- Souffrance
- Vie gâchée

Cette liste n'est pas exhaustive :
trouvez les mots qui résonnent le plus dans votre histoire.

Visualisez désormais les mots sélectionnés flotter dans le liquide amniotique autour de vous ; vous êtes toujours dans le ventre de votre mère et vous êtes protégé. Laissez venir à vous peut-être

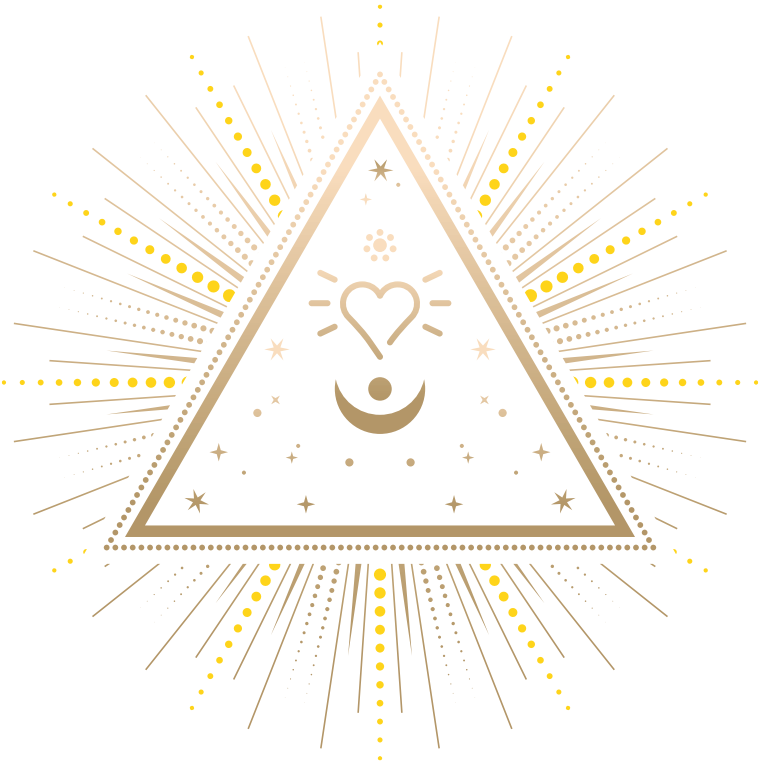
des messages en lien avec cette expérience : y a-t-il des images ou des mots qui vous sont alors transmis à ce moment-là qui vous permettraient de mieux digérer cette épreuve ?

Vous allez pouvoir visualiser chacun des petits savons effervescents se diluer dans l'eau à mesure que vous vous connectez au fœtus qui était vous avant de venir sur terre. Chaque mot se dilue et disparaît dans le liquide. Vous pouvez les voir s'effacer un à un et chaque fois un poids se soulève de votre poitrine et allège votre cœur.

Restez autant de temps que vous le désirez dans cet état méditatif. Lorsque vous rouvrirez les yeux tous les résidus énergétiques en lien avec votre agression seront partis avec l'eau de la douche. Si vous avez pris un bain, ouvrez le bouchon de la baignoire en conscience et laissez partir tout ce qui ne vous appartenait plus à travers le siphon.

Vous avez désormais opéré un véritable nettoyage en lien avec votre chakra sacré, votre expérience fait désormais partie de votre chemin de vie mais vous ne lui donnez plus la possibilité de vous définir et de conditionner votre vie. **Bravo, vous avez libéré un grand poids sur vos épaules**.

CHAPITRE 10



Apaisement des émotions

« L'homme maître de soi n'aura point d'autre maître. »

Lao Tseu

Nos émotions sont comme une alarme interne nous indiquant que quelque chose en nous ne va pas. Cela peut être la tristesse qui nous prévient qu'une parole blessante entendue plus tôt a ravivé une blessure de rejet non traitée ou bien encore une sensation de peur venue nous faire prendre conscience que nous nous inquiétons beaucoup trop pour le futur et que nous ne sommes plus dans le moment présent.

Une émotion n'est jamais vaine, elle intervient pour mettre le doigt sur quelque chose de non résolu. Lorsque l'information est délivrée, nous devrions remercier l'émotion messagère et poser notre conscience sur le problème sous-jacent. Or, la plupart d'entre nous ne creusent pas davantage et accaparent l'émotion qu'ils prennent pour le vrai problème :

« *Je suis triste* » au lieu de « *Je me sens rejeté* ».
« *J'ai peur* » au lieu de « *Je n'arrive pas à vivre dans le moment présent* ».

Voilà comment nos émotions restent prisonnières de notre mental : venues pour nous délivrer un message elles se retrouvent en nous, bloquées, sans porte de sortie, car nous ne voulons pas les laisser partir.

Ce chapitre vous permettra de lire et relire chacune des parties reliées à une émotion. Dès lors que vous sentez que vous en retiendrez une prisonnière, vous pourrez lire le soin dans sa totalité ou émotion par émotion selon vos besoins. L'exercice en fin de chapitre achèvera de vous aider à vous libérer.

Déprogrammer l'inconscient

Bienvenue dans ce soin énergétique de gestion et de libération de vos émotions. Chaque émotion possède sa propre énergie qui peut soit agir sur vous comme un combustible soit au contraire encrasser la machine. Nous allons tour à tour nettoyer le poison émotionnel que constitue la présence de ce fluide énergétique dans chaque organe. Vous pouvez prendre trois grandes inspirations et fermer les yeux quelques minutes en ressentant que votre corps entre dans un état de calme et d'apaisement.

Lorsque vous rouvrez les yeux, vous êtes devant une énorme sphère blanche cotonneuse. Vous ne connaissez pas cet objet mais il invite à la détente et l'endormissement. Vous attrapez une partie de la matière qui le recouvre : la texture ressemble à des poils synthétiques très doux, vous vous hissez à l'intérieur. En ayant pris de la hauteur, vous pouvez désormais voir des milliers d'autres bulles blanches côte à côte. Vous vous installez confortablement dans l'intérieur moelleux qui s'adapte parfaitement à la forme de votre corps, et très rapidement votre conscience se détache et peut voir votre corps physique s'endormir et se régénérer dans la capsule pendant qu'elle découvre l'univers dans lequel elle se trouve.

Vous avancez le long du chemin, perplexe. Ici, tout est blanc et immaculé. Les capsules sont toutes identiques, rien n'indique de chemin et vous ne savez pas où vous êtes. Vous avancez et passez devant ces centaines de sphères, lorsque vous apercevez au loin un amas de couleur bleu. En approchant, vous comprenez que cette couleur provient de l'amoncellement de ces bulles, ainsi collées. Elles sont érigées devant deux énormes ventricules qui gonflent et se dégonflent : vos poumons. Vos poumons pompent et font de leur mieux pour travailler mais les sphères colorées gravitent autour

d'eux et les empêchent de pouvoir se développer correctement ; à chaque respiration, ils sont envahis de toutes parts. Cette couleur bleue s'attache à eux sans leur laisser de répit. Vous comprenez que cette matière collante et visqueuse n'est autre que votre tristesse et la dépression qui sont venues se fixer ici comme pour vous empêcher de vivre, comme pour symboliquement bloquer le flux de la vie et vous empêcher de respirer.

Vous savez que seul le positif peut nettoyer le négatif et qu'à chaque émotion, situation ou problème il suffit d'aller puiser en soi son pôle opposé.

Vous allez donc chercher le Courage.

Il arrive en un éclair, vêtu d'une cape dorée de super-héros et porte un masque sur les yeux. Le Courage était en train de se reposer quelque part et n'attendait que votre appel : il prend une énorme inspiration et souffle sur vos poumons. Vous pouvez voir toutes les bulles bleues se défaire de leur couleur océan et redevenir blanches. Les poumons ont désormais des mouvements plus rapides et moins irréguliers, ils irradient de bien-être. Vous remerciez le Courage de vous avoir apporté son aide et continuez votre chemin.

Vous glissez sur le chemin composé d'autres milliers de sphères blanches comme sur un toboggan et arrivez bientôt devant un organe un peu plus petit en taille mais également vital : le cœur. Cette fois, vous ne pouvez même pas vous approcher, des hordes de capsules rouge vif montent la garde devant l'organe encerclé qui ne peut plus communiquer avec vous. Vous faites le tour pour trouver un point d'accès mais elles sont en surnombre et vous ne

pouvez tout simplement pas vous avancer. Vous comprenez que devant vous se dresse la haine. Ici se sont accumulées en vous la haine et l'impatience depuis toutes ces années. Votre cœur en était prisonnier et avait bien du mal à être naturel et faire ce qu'il voulait. La haine dressait les piques en signe de contestation pour quiconque tentaient de s'approcher.

Vous vous demandez quel pôle opposé appeler pour vaincre cette armée et l'évidence vient à vous.

Vous allez appeler l'Amour.

L'Amour apparaît instantanément. Il était juste là, mais attendait que vous puissiez le voir et que vous le demandiez. Il n'a pas de forme, il est une énergie que vous percevez, rose poudré et or. Cette énergie est puissante et incroyable. L'Amour s'avance vers l'armée hérissée par la haine et à peine frôle-t-il la première capsule que toute l'armée tombe les armes et tire sa révérence. Cette armée teintée de rouge redevient blanche. Personne ne peut combattre l'Amour. Il est roi en son royaume, il est indétrônable, il est surpuissant, il est l'énergie de la vie.

C'est plus léger encore que vous continuez votre voyage. Vous avancez, tout requinqué par cette rencontre puissante avec cette émotion incroyable qui depuis vous suit partout. Vous sentez son énergie autour de vous.
Vous arrivez devant un tout petit organe, vous ne l'auriez pas reconnu si l'Amour ne vous avait pas soufflé qu'il s'agit du foie. Celui-ci est au cœur d'une guerre de capsules vertes. Elles se tirent dessus et la scène est apocalyptique.

L'émotion présente ici est la colère et elle gronde tellement que vous n'arrivez même pas à vous entendre penser. Le foie quant à lui est terré et recroquevillé sur lui-même, essayant tant bien que mal de se protéger des tirs de colère jaillissant partout autour de lui.
Vous apercevez les secondes lignes de tir : la frustration est aussi là et livre bataille.

Vous appelez immédiatement la Bonté.

Une magnifique fée aux longs cheveux d'or bouclés apparaît. Elle porte une robe de princesse décorée de rubans d'or. Elle possède une sérénité incroyable et vous apaise immédiatement.

La Bonté s'avance vers la scène de guerre, les sphères tremblent en la voyant passer et s'affaissent. Leurs armes disparaissent en même temps que la couleur verte pour laisser place à leur couleur blanche d'origine.

Le périple continue et vous explorez toujours l'intérieur de votre corps. Vous voyez au loin deux organes plus petits que les autres, tapis dans l'ombre d'un géant formé de capsules noires. Ce sont vos deux reins. Ils doivent assurer la filtration et l'élimination de vos déchets mais ils sont terrifiés par le géant qui les surplombe.

Afin de débloquer cette situation, vous appelez la Douceur.

Celle-ci se matérialise sous la forme de plumes d'oiseaux tombant du ciel. Le géant de capsules noires gigote en sentant les plumes le toucher et finit par dégringoler et se décomposer en milliers de bulles blanches au sol. La Douceur fait disparaître la peur et

les frayeurs stockées et permet à vos reins de se redresser afin de travailler correctement.

Vous continuez vers votre dernière destination et arrivez devant la rate. Celle-ci est invisible. Elle est cachée sous un amas de capsules jaunes. Vous vous rendez compte qu'elle est ensevelie sous l'inquiétude et l'anxiété. Les cellules jaunes se sont amassées jusqu'à la recouvrir complètement.

Vous décidez donc d'appeler la Sérénité.

C'est une ondine qui se présente à vous. Elle sent le sable chaud et la mer salée. Elle dépose un coquillage, symbole de sérénité, aux pieds de l'amas recouvrant votre rate. Les cellules jaunes glissent désormais comme sur l'eau et laissent entrevoir l'organe stressé et anxieux. L'eau coulant de la cascade de sérénité que fait apparaître l'ondine apaise instinctivement la rate et les cellules autour se colorent de blanc.

Vous vous tournez et apercevez toutes les énergies vous ayant aidé à débloquer le siège de vos émotions négatives : le Courage, l'Amour, la Bonté, la Douceur et la Sérénité. Vous remerciez chacune d'entre elles avec un mot ou un présent de votre choix. Vous savez qu'elles cheminent à vos côtés et que vous pouvez faire appel à elles à n'importe quel moment.

Vous vous tournez ensuite vers toutes les capsules et comprenez qu'elles forment votre structure cellulaire et que chaque cellule réagit tel un aimant à l'émotion que vous insufflez dans votre corps. Vous pourrez désormais savoir quelle émotion vous submerge et

vous pollue en effectuant un petit centrage et en laissant venir la couleur qui colore vos cellules :

- Le bleu pour la tristesse et la dépression
- Le rouge pour la haine
- Le vert pour la colère
- Le noir pour les peurs
- Le jaune pour l'inquiétude et les angoisses

Il vous suffira ensuite de relire le passage de l'organe concerné afin de nettoyer votre corps des empreintes émotionnelles toxiques présentes.

Vous avez terminé votre immersion et réintégré votre corps physique, toujours lové dans une des capsules bien au chaud. Vous rouvrez les yeux doucement et vous étirez à l'intérieur de la cabine cocon. **Vous pouvez rester encore quelques minutes dans ce lieu afin de ressentir les émotions positives présentes : le Courage, l'Amour, la Bonté, la Douceur et la Sérénité**… et vous laisser bercer par elles. Ensuite, vous pourrez tranquillement retrouver votre conscience dans l'ici et maintenant.

Reprogrammer le conscient

EXERCICE :

Extérioriser ses émotions

Lorsque nous pensons « émotions », nous pensons souvent à quelque chose de spontané, de non maîtrisé, qui jaillit malgré nous et qui nous prend en défaut : une joie non dissimulée lorsqu'un amoureux nous déclare sa flamme, une colère monstre lorsque l'on apprend que l'on a été trahi ou une peine immense si nous sommes déçus.
L'objectif de cet exercice va être d'extérioriser ses émotions afin de se les réapproprier. Pour chacune des émotions, vous allez devoir l'interpréter et la vivre de façon à la laisser sortir. Vous pouvez utiliser votre corps, votre voie, vos yeux, vos larmes, ce qui compte, c'est de la vivre pour la laisser s'exprimer.

Exprimer la colère :
Ressentez son énergie en vous, réfléchissez à la dernière fois que l'on vous a mis en colère, laissez monter cette boule de feu et laissez-la sortir en l'interprétant de la façon dont vous le souhaitez.

Exprimer la tristesse :
Ressentez son énergie en vous, réfléchissez à la dernière fois que l'on vous a rendu triste, laissez monter ce tsunami glacé et laissez-le sortir en l'interprétant de la façon dont vous le souhaitez.

Exprimer la peur :
Ressentez son énergie en vous, réfléchissez à la dernière fois que vous avez eu peur, laissez monter cette pointe aiguisée et laissez-la sortir en l'interprétant de la façon dont vous le souhaitez.

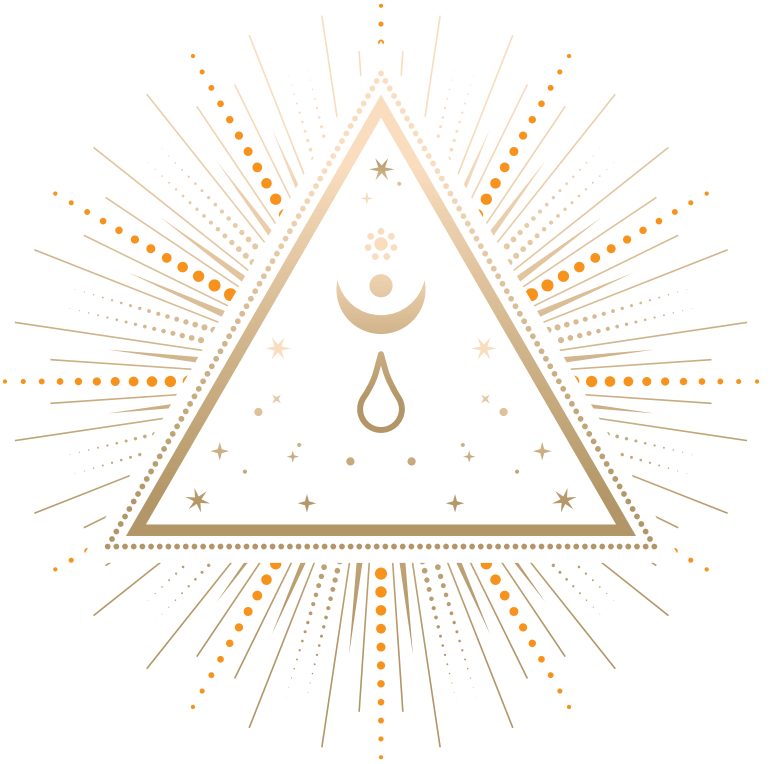
Exprimer la déprime :
Ressentez son énergie en vous, réfléchissez à la dernière fois que vous vous êtes senti nul et perdu, laissez monter cette boussole folle en vous et laissez-la sortir en l'interprétant de la façon dont vous le souhaitez.

Exprimer la frustration :
Ressentez son énergie en vous, réfléchissez à la dernière fois que vous vous êtes senti frustré, laissez monter cette tornade et laissez-la sortir en l'interprétant de la façon dont vous le souhaitez.

Exprimer le rire :
Ressentez son énergie en vous, réfléchissez à la dernière fois que vous avez ri à n'en plus finir, laissez monter cette boîte à confettis et laissez-la sortir en l'interprétant de la façon dont vous le souhaitez.

Exprimer la joie :
Ressentez son énergie en vous, réfléchissez à la dernière fois que vous étiez heureux, laissez monter ce nuage rose et laissez-le sortir en l'interprétant de la façon dont vous le souhaitez.

CHAPITRE II



Libération et acceptation du deuil

« Il y a quelque chose de plus fort que la mort, c'est la présence des absents dans la mémoire des vivants. »

Jean d'Ormesson

Ce chapitre dédié au deuil est essentiel pour alléger la souffrance émotionnelle due aux disparitions que nous expérimentons tout au long de notre vie. Les âmes ont un chemin de vie prédestiné avec une date de départ prévue et alignée sur un plan plus grand que ce que l'on pense. Chaque départ et chaque arrivée bénéficient d'un timing réfléchi et indispensable à la continuité des incarnations des personnes les ayant côtoyées.

Par exemple, une grossesse imprévue, à un âge avancé ou a contrario très jeune, fait partie des choses prédestinées que votre âme a choisi de vivre durant son incarnation. Elle décidera aussi du moment où elle partira, tout cela aura de l'impact sur les proches qui resteront incarnés et leur permettra de vivre des prises de conscience et de transcender leur propre cheminement par cette épreuve. Maintenant que vous savez que l'âme choisit le moment de sa mort, il est important de savoir que parfois les âmes ont du mal à partir en paix. C'est le cas lors d'un suicide, lors d'une mort brutale et violente telle que le meurtre ou un accident de voiture : lorsque vous êtes arraché à la vie brutalement, parfois l'âme refuse de partir. Le dernier cas de figure est celui où l'âme accepte de mourir mais se refuse à laisser sa famille seule et éplorée.

Le soin qui vous est proposé dans ce chapitre vous permettra de les aider à remonter sur d'autres plans dans le cas où une de ces raisons les empêcherait de le faire. Vous pouvez tout à fait le lire pour plusieurs personnes différentes. Je vous conseille, si la lecture risque de trop vous chambouler, de laisser passer 48 heures entre chaque lecture. Vous pouvez relire plusieurs fois le soin pour une même personne si vous en ressentez le besoin.

Déprogrammer l'inconscient

Bienvenue dans votre soin énergétique d'acceptation du deuil. Que ce deuil soit récent ou qu'il soit en attente depuis des années, bravo, **vous avez pris la décision de vous libérer des chaînes de culpabilité, de colère, de sentiment d'injustice que l'on ressent dans pareille situation**. Nous allons ensemble, et grâce au support du voyage méditatif éveillé, vous transporter dans votre inconscient afin de libérer les blocages, peurs et autres vieux schémas qui vous empêchent de vous défaire réellement du passé.

Vous avez à peine fermé les yeux que vous vous sentez partir sur un plan différent. Votre corps physique est resté allongé, ou assis, là où vous étiez, mais votre âme est en train de voyager.

Vous remontez plusieurs plans jusqu'à trouver celui de la personne décédée qui vous manque tant. Vous traversez une succession de nuages soyeux et rassurants. Durant votre ascension, vous vous sentez léger et heureux. Vous sentez que vous arrivez à destination lorsque votre vitesse ralentit, vous posez pied à terre et vous vous avancez dans cet endroit inconnu : le plan des personnes décédées qui ne sont pas encore montées.

Les personnes ici sont comme en transit, elles ne veulent ou ne peuvent pas partir car quelque chose les retient. Peut-être est-ce un projet ou une personne qu'elles ne veulent pas quitter ? Ou à l'inverse une personne qui les aimait tellement qui ne souhaite pas les laisser partir ?

Vous continuez d'avancer et vous êtes ébloui par la lumière de ce lieu. Bien qu'il ne soit qu'un lieu de passage, vous sentez que vous êtes sur un autre plan vibratoire.

Vous tournez la tête et apercevez votre proche décédé. Celui qui vous manque tant depuis des heures, des jours, des années peut-être. Ici, le temps n'a aucune valeur. Ce proche est très heureux de vous revoir mais il se demande pourquoi vous êtes ici.

Vous lui répondez que vous pensez énormément à lui et que vous n'arrivez pas à l'oublier. Il sourit, il vous répond qu'une fois notre incarnation terminée les perspectives ne sont plus les mêmes, qu'il ne faut pas s'en faire, que l'énergie et l'âme sont éternelles et que le temps et la matière ne sont qu'illusion.

Vous avez du mal à comprendre ce concept, alors il vous prend la main et vous demande de le suivre. Vous sentez un picotement vous traverser la paume, qui s'intensifie au fur et à mesure que vous vous déplacez. Vous arrivez sur le plan de repos entre incarnations, ce que l'on pourrait appeler le paradis.

Enfin, vous découvrez le lieu d'où vous venez, celui où vous retournerez lorsque vous aurez mené à bien votre mission de vie.

Votre proche vous prend par les épaules et vous explique :

« Ici, nous nous reposons de nos vies pas toujours faciles, de la fatigue accumulée durant des incarnations répétées et douloureuses. C'est un lieu de paix, où nous vaquons à nos activités sans haine, sans colère, sans rancœur, sans incompréhension. Ici, seul l'amour existe ; tu verras, toi aussi tu viendras ici un jour et nous nous retrouverons. »

Vous observez le lieu : il est à l'image de la paix et de la sérénité. Est-ce un grand champ de fleurs, peuplé de vieux chênes où vous

pouvez vous adosser afin de vous ressourcer ? Une plage immense de sable fin avec une eau turquoise prête à vous relaxer ? Ou bien un salon cosy avec une cheminée qui crépite et une tasse fumante dans une main ?

Peu importe le décor qui vous vient, il est la représentation de votre havre de paix, de votre petit paradis. Votre proche vous montre qu'ici c'est le bonheur et que vous ne devez pas être triste pour lui, car il est heureux ; à condition que vous réussissiez tous les deux à le laisser partir.

Vous redescendez sur le plan d'entre-deux mondes : le lieu de transit où les proches décédés sont bloqués lorsque le lien d'amour et d'attachement est si fort qu'il emprisonne au lieu de libérer. Votre main est toujours attachée à cette personne si spéciale pour vous. Elle vous amène dans une pièce obscure. Devant vous, un miroir sans tain. Elle vous permet d'observer les personnes ici présentes. Devant vos yeux, point de champ de fleurs, de plage ou de salon cosy : les personnes sont dans ce qui s'apparente à une gare, elles ont une petite valise et attendent. Elles semblent tristes ou ennuyées et certaines s'assoupissent même.

— Ici, nous sommes dans l'attente, dans l'attente d'être libre, vous dit votre proche.
— Qui peut rester bloqué ici ? demandez-vous.
— Toutes les personnes qui ont vu la mort venir les chercher alors qu'elles n'étaient pas prêtes et ne souhaitaient pas laisser leurs proches, par exemple, ou bien les personnes qui sont emprisonnées par la tristesse de ceux qui sont restés sur Terre et qui, des années après, n'ont pas réussi à faire leur deuil.

— Y a-t-il d'autres personnes également ?
— Oui, les personnes qui ont mis fin à leurs jours et qui ne trouvent pas la Lumière, et toutes celles qui ont été tellement surprises par leur mort que le choc les a empêchées de monter.
— Comment faire pour les libérer ?
— En acceptant. En acceptant de les laisser partir. Et toi, es-tu prêt à me laisser partir ?

Vous acquiescez, vous avez compris que seules vos peurs et votre attachement entretenaient l'émotion liée à ce proche, mais l'amour profond et inconditionnel que vous lui portez accepte de le laisser partir afin qu'il s'envole vers son petit paradis.

Cette personne proche vous montre son poignet et désigne les deux liens attachés. L'un d'eux est de couleur noire et symbolise l'attachement, l'autre, de couleur blanche, l'amour éternel. Vous attrapez la paire de ciseaux qu'elle vous tend et coupez le lien noir. Il ne reste que le lien blanc qui scintille de mille feux. Vous observez votre poignet : un second lien blanc s'est matérialisé.

Vous êtes chamboulé par ce voyage ; en coupant le lien noir et en gardant le blanc, vous avez libéré votre proche. Il vous a salué une dernière fois physiquement et s'est volatilisé. Vous regardez à nouveau derrière le miroir sans tain : **y a-t-il des êtres que vous connaissez qui sont encore en train d'attendre sur le quai de cette gare ?**

Si tel est le cas, ouvrez la porte de cette salle, rapprochez-vous et à chacun d'entre eux dites au revoir, dites-leur tout ce que vous avez sur le cœur et coupez le lien noir qu'ils ont au poignet ; il apparaîtra

autant de liens blancs autour de votre poignet que de deuils et de libérations effectués.

Vous pouvez sentir la présence de ces proches qui ne sont plus ici physiquement mais qui vous accompagnent désormais énergétiquement. Vous repartez de cet entre deux mondes car vous n'avez plus rien à y faire. Vous décidez de vous balader dans d'autres plans et choisissez votre plan émotionnel.

En arrivant dans cet univers, vous sentez votre gorge se serrer. Votre chakra gorge a du mal à supporter l'atmosphère du lieu. En effet, ici tout est lourd, sombre et vous avez du mal à vous frayer un chemin. Vous avancez tant bien que mal afin d'avoir plus de visibilité.

Autour de vous, rien n'est vraiment définissable. Le sol ressemble à un magma : il fait chaud, vous étouffez et votre gorge se serre de plus en plus. Ne supportant plus cette atmosphère, vous demandez de l'aide.

Une colombe s'approche de vous et vous tend un rameau d'olivier. Vous comprenez que cette atmosphère n'est autre que la colère, le sentiment d'injustice et la peine qui vous habitent face au départ de ce proche. Votre corps émotionnel est en ébullition et votre chakra gorge se serre car vous ne savez pas comment exprimer tous ces sentiments.

Vous attrapez le rameau d'olivier et nouez le lien blanc que vous portiez au poignet tout autour. Vous déposez ensuite ce bouquet tout contre votre chakra cœur afin d'opérer la libération de tout ce qui vous pesait jusque-là.

Soudain, tout le décor se modifie : identique à votre état intérieur, ce monde est en train de changer. Le soleil revient, des fleurs commencent à pousser et la Terre leur fait place. Des animaux s'approchent de vous : des oisillons ainsi que des biches vous suivent de très près. La joie et la sérénité sont revenues. Vous déposez le rameau au sol et laissez derrière vous le monde de vos émotions en pleine exaltation tandis qu'un magnifique arc-en-ciel se dessine.

Vous retournez doucement dans votre corps physique et vous vous sentez très apaisé, vous êtes presque las et fatigué. **Ce nettoyage vous aura demandé beaucoup de force et de courage**, mais vous avez désormais compris que rien n'est définitif, que rien ne meurt. Vous pouvez sentir la présence réconfortante de vos proches décédés dans votre chakra cœur quand vous en ressentez le besoin.

Reprogrammer le conscient

Maintenant que vous avez pu nettoyer sur un plan invisible et énergétique les résidus émotionnels qui vous gardaient dans le passé, nous allons clôturer ce chapitre par un acte concret de libération en utilisant votre partie consciente. Ainsi, l'entièreté de votre être aura accepté que, malgré l'amour porté aux proches disparus, le poids de leur disparation ne vous incombe plus.

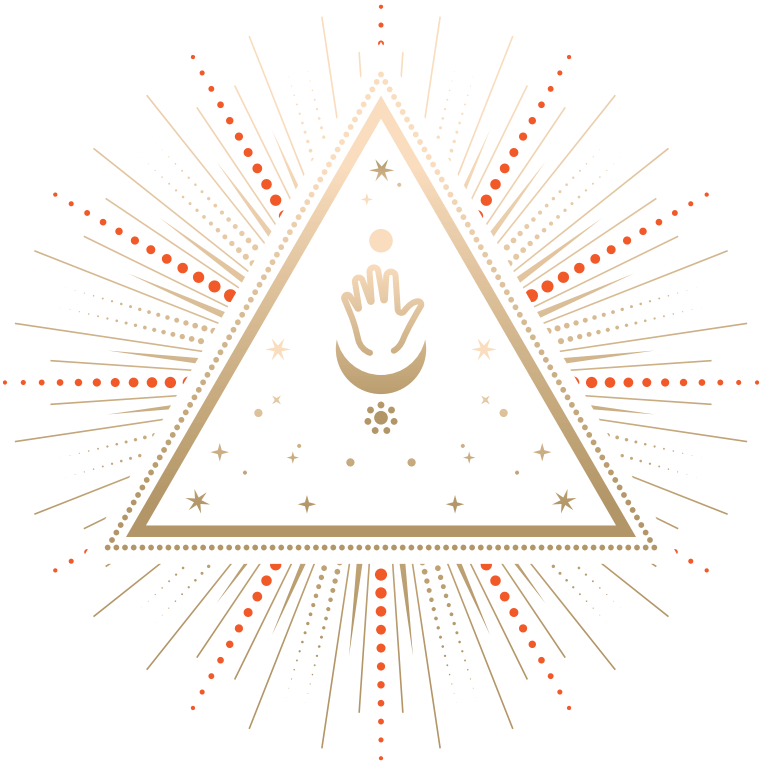
EXERCICE : Se libérer de la culpabilité

Bien souvent, lors d'un décès, nous pouvons accepter en partie la disparation de l'être cher, mais reste alors un sentiment de culpabilité qui peut varier selon les personnes :

- Culpabilité d'être vivant alors qu'il est parti.
- Culpabilité de ne pas avoir été à ses côtés durant les derniers instants.
- Culpabilité d'avoir été fâchés durant des années avant son décès.
- Culpabilité d'être soulagé du départ de ce proche.
- Culpabilité d'avoir peu rendu visite ces derniers temps…

Le but de cet exercice est de réussir à poser les derniers liens invisibles qui vous relient à eux afin de les laisser partir en paix dans votre esprit. Écrivez toutes les culpabilités ressenties, pardonnez-vous d'être humain et comprenez que vous avez fait de votre mieux sur le moment avec tout ce que la vie peut comporter de difficultés. Écrivez sur un papier tout ce que vous pouvez encore porter en vous qui relève de la culpabilité. Vous pouvez faire perdurer les écrits durant plusieurs jours si vous préférez y revenir plusieurs fois. Quand vous sentez que vous avez pu vider votre sac, détruisez le papier, il ne vous sera plus utile.

CHAPITRE 12



Libération par le pardon

« Le pardon est le parfum que la violette répand sur le talon qui l'a écrasée. »

Mark Twain

Ce n'est pas un hasard si nous terminons ce livre par le chapitre du pardon, le pardon est une phase importante du cheminement vers le mieux-être, l'acceptation de soi et l'équilibre intérieur. En effet, sans pardon il n'est point de repos. Vos mémoires douloureuses sont à l'image d'une maladie mal soignée qui va vous lancer de temps en temps et qui, petit à petit, va créer des infections et activer toutes sortes de signaux corporels afin de vous alerter sur votre état émotionnel et énergétique intérieur.

Le pardon délivre celui qui a fauté, il délivre le geôlier comme le prisonnier car, lorsque souffrance il y a, personne ne s'en sort à si bon compte. En pardonnant, non seulement vous permettez aux autres de s'élever, mais vous vous libérez d'un poids que vous n'auriez pas dû avoir à porter sur vos épaules, et ce depuis le premier jour. En décidant de conserver la colère, le ressenti ou le besoin de justice, vous vous agrippez au trousseau des clefs qui vous maintiennent enfermé dans votre cage dorée. Cette cage vous rassure car elle offre un cadre et un sentiment de contrôle à votre souffrance : c'est vous qui tenez les clefs, mais elle vous garde tristement du mauvais côté de la serrure.

Je vous propose de clôturer ensemble ce magnifique voyage intérieur par une libération profonde et puissante afin de vous défaire de toutes vos chaînes.

« Sans le pardon, nous resterions prisonniers de nos actes et de leurs conséquences. »

Hannah Arendt

Déprogrammer l'inconscient

Vous avancez péniblement sur un petit chemin de terre à la force de votre volonté. Autour de vous, le monde est décharné. Il n'y a que du gris. Vous vous retournez et vous apercevez de longues chaînes attachées à vos chevilles qui traînent des boulets de plomb. Vous êtes épuisé et fatigué de suivre cette route.

Cet univers vous est familier, vous ne savez pas où d'autre aller. Soudain, un ange apparaît à vos côtés. Il a entendu votre mal-être. Il sait que votre passé et vos souffrances ont été tels qu'aujourd'hui il vous est difficile d'admettre que d'autres êtres humains aient pu vous blesser à ce point. Il voit que vous êtes recroquevillé, que vos chakras sont éteints par manque d'amour et que votre corps énergétique a de grosses fuites de part et d'autre. Il vous tend la main et vous propose un voyage.

Au départ, vous ne réalisez pas la portée de cette main tendue. Quand vous la saisissez, vous comprenez. Vous comprenez que cet ange est venu vous libérer de vos rancœurs, des vengeances que vous ressassiez, de la jalousie, de la colère et surtout de vos maux physiques, car votre corps, à chaque pensée négative et tournée vers le passé, se rigidifiait toujours un peu plus. Vous montez à bord d'une petite navette spatiale. Vous ne savez toujours pas où l'ange vous emmène. Vous volez depuis quelques minutes lorsque la navette amorce un arrêt sur une planète rouge. C'est la planète du chakra racine, rattachée à la famille.

Devant vous se dressent toutes les personnes de votre entourage qui vous ont fait souffrir à un moment ou à un autre. Vous voyez votre père, votre mère, vos frères et sœurs, et même certains amis. Vous pouvez visualiser un tube noir encrassé qui part de votre cœur et

qui vous relie à chacun d'entre eux. Patiemment, vous décidez de couper un à un les liens qui vous rattachent à eux en répétant à chaque fois et à chaque personne :

« Je sais que tu as fait de ton mieux, je t'aime et je te pardonne. »

Je vous invite à visualiser en conscience cette scène. Vous vérifiez qu'aucun lien n'ait été oublié, votre chakra cœur est désormais relié à toutes ces personnes par un fil d'or scintillant et lumineux. Vous remontez dans votre navette.

Le prochain arrêt est la planète orange du chakra sacré. Cette planète vous effraie car vous avez beaucoup souffert en amour. Il est temps de faire face à vos échecs et d'aller de l'avant. L'ange marche à votre droite et vous inonde de son aura dorée.

Face à vous, il y a autant de maisonnettes que de relations amoureuses importantes qui ont marqué votre vie. Elles portent toutes le prénom de la personne concernée ainsi que le mal rattaché que vous n'avez pas réussi à pardonner : trahison, mensonge, lâcheté, violence, manque de respect, soumission, échec, abandon.
Vous avancez vers la première maison et attrapez le pot de peinture orange posé à la gauche du petit portail d'entrée. Vous vous munissez du pinceau et repeignez par-dessus le ou les mots qui vous maintenaient prisonnier du fantôme de cette relation.

Quand c'est terminé, vous dites :

« Je te pardonne, car tu as fait comme tu pouvais
avec les moyens dont tu disposais. »

Vous prenez ensuite un pinceau de peinture dorée et repeignez par-dessus un mot qui symbolise le positif que vous avez tiré de cette relation : affirmation de soi, amour de soi, recentrage sur mes priorités, définition de mes valeurs, etc. Vous faites ainsi pour chaque maisonnette jusqu'à ce qu'il n'y ait que des maisons décorées de mots dorés positifs.

Prenez un instant pour faire ce nettoyage et ensuite vous pourrez remonter dans la navette.

Le voyage continue et vous voilà arrivé sur la planète du chakra plexus. Elle est d'un jaune scintillant. Vous ferez une courte halte ici. Votre plexus est le lieu de l'émotionnel mais surtout du vouloir/pouvoir et de votre rapport à l'autre en général.

Devant vous se dresse une foule. Ce sont tous les gens qui n'ont pas cru en vous, qui vous ont rabaissé, critiqué et ont remis en question vos envies ou vos convictions. Chacun d'entre eux a réussi, parole après parole, à arracher un petit morceau de l'édifice de votre confiance en vous. Vous apercevez des anciens camarades d'école, des collègues de travail, des supérieurs, des voisins.

Vous décidez de réparer le passé et visualisez chacune des personnes qui se trouvent en face de vous en train de poser une pierre jaune scintillante au sol. Elles s'empilent jusqu'à ce qu'une tour très haute se dresse devant vous. Une fois que vous avez atteint la hauteur voulue de votre tour d'estime de vous, vous dites en conscience à tous ces gens que vous leur pardonnez leurs mots maladroits ou méchants, car désormais vous serez en haut de cette tour et ne pourrez plus être touché par leurs paroles.

L'ange vous récupère pour le prochain arrêt. Vous arrivez bientôt sur la planète du chakra cœur. Vous vous attendez à trouver nombre de personnes qui ont compté et vous ont trahi. La lumière verte émanant de l'astre qui éclaire le lieu se diffuse doucement et vous découvrez un seul objet posé sur une coiffeuse.

C'est une glace. Vous vous asseyez et l'attrapez d'une main. **Dans le reflet se trouve votre double, prisonnier**. Vous avez beau sourire face au miroir, votre second vous reste impassible, stoïque et triste. Vous comprenez que la personne à qui vous devez le plus pardonner est vous-même. Vous vous pardonnez de n'avoir parfois pas su ou pas pu prendre soin de vous. De ne pas avoir su écouter vos besoins et respecter vos limites. D'avoir subi le manque de respect, la violence, l'humiliation d'autrui. D'avoir accepté la critique sans vous défendre. D'avoir été manipulé, car vous étiez désespéré de remplir ce chakra cœur qui vous semblait si vide. D'avoir donné votre confiance et d'avoir été trahi. De répéter des schémas douloureux et malsains, car vous ne saviez pas faire autrement. D'avoir été méchant et parfois injuste. De vous être malmené, jugé et rabaissé sur votre physique, vos capacités ou votre parcours. De n'avoir tout simplement pas cru en vous et de vous être tout seul laissé tomber.

Vous vous regardez dans le miroir et dites :

« Je me pardonne désormais d'avoir pu me faire du mal d'une quelconque façon que ce soit, car je ne savais ou ne pouvais pas faire autrement. »

Instantanément, l'autre vous du miroir vous fait un signe de remerciement et disparaît en laissant place à votre reflet actuel,

souriant et lumineux. Vous sentez d'ailleurs votre chakra cœur gonfler et emmagasiner de l'amour et de la gratitude.

C'est allégé et heureux que vous partez pour la dernière destination. Vous posez le pied sur une planète bleu turquoise. Ici, la nature est luxuriante et vous apercevez une clairière contenant un cours d'eau limpide. Vous êtes invité à vous approcher par quelques animaux ainsi qu'une petite fée.

Vous êtes attiré par l'eau claire. Vous vous apprêtez à tremper vos mains dans l'eau, lorsque vous voyez un reflet se dessiner. L'image de cette même clairière apparaît, mais totalement détruite. Les animaux ont disparu ou sont en mauvais état. La végétation a séché et le cours d'eau est sale et pollué.

Vous sentez dans votre chakra cœur l'appel de cette clairière. Vous demandez pardon à la terre, à tous les animaux, les plantes et à la matière sous toutes ses formes d'avoir pu leur causer du tort. Vous décidez en conscience de respecter la vie et le sol sur lequel vous vous trouvez afin de vivre en totale harmonie environnementale, animale et écologique, avec cette planète qui vous donne eau, nourriture et oxygène.

Vous vous sentez relié à tout ce qui se trouve autour de vous désormais. Vous avez une conscience connectée et au fond de votre âme déjà se profilent des futures actions à mettre en place afin de respecter vos nouvelles résolutions.
Après cette dernière halte, vous vous sentez différent. Tous vos chakras bloqués ont été débarrassés du poids du passé et il est temps de retourner sur terre.

L'ange vous attend au pied de la navette. Vous montez et vous vous dirigez pour une ultime halte vers un monde supérieur. La navette monte et monte encore. Vous dépassez la stratosphère et arrivez sur un plan subtil plus élevé. Là se trouve le siège de votre âme et de votre conscience.

Une sensation de déjà-vu vous envahit. **Vous connaissez la personne qui se présente en face de vous. C'est vous, votre vrai « vous »**. Celui qui vous guide et vous conseille via votre intuition. Celui à qui vous vous reconnectez toutes les nuits durant votre sommeil afin de restaurer votre énergie, vous recentrer et recevoir des guidances. Il vous accueille chaleureusement et vous remercie d'avoir fait le voyage en conscience.

Cette fois, c'est lui qui prend la parole et il vous pardonne. Il vous pardonne de ne pas réussir à vous écouter, de rater beaucoup de messages intuitifs provenant du cœur au profit du mental. Il vous pardonne de vous tromper, de douter de lui et même de faire des choix qui vont à l'opposé de son bien-être. Il sait que la vie ici-bas est difficile et qu'il est facile de se perdre.

Vous acceptez sa grâce et vous vous sentez léger. Vous décollez légèrement du sol et une lumière blanche vaporeuse vous entoure.
Il vous propose de mettre au point une image télépathique afin que vous réussissiez à capter ses futurs messages.
Il vous demande de choisir un fruit. N'importe lequel. Une image de fruit apparaît dans votre esprit subitement et sans que vous y ayez réfléchi. Désormais, lorsque vous verrez ou penserez à ce fruit, vous saurez que vous êtes en train de canaliser un message important de votre « vous » supérieur. Vous remerciez et serrez

fort votre « vous » avant de repartir. Lorsque vous revenez sur Terre et réintégrez votre corps, vous avez toujours cette sensation de légèreté. Vos chaînes se sont volatilisées et vous apercevez un monde différent. L'air frais caresse votre peau et vous fait sentir la notion de liberté. Vos pieds s'enfoncent dans la terre fraîche et vous ressentez un ancrage profond. Le soleil réchauffe votre chakra cœur.

Vous pouvez avancer et vivre l'instant présent en conservant vos sensations car vous ne ressentez plus le besoin de regarder en arrière. Vous êtes libéré du poids du passé. **Vous êtes comme une nouvelle page blanche qui s'écrit** et il ne tient qu'à vous d'y inscrire toutes vos envies, vos projets et vos nouvelles habitudes de vie.

Reprogrammer le conscient

EXERCICE :

La lettre d'adieu

Après avoir fait le soin énergétique du pardon en lecture méditative, vous avez travaillé par visualisation suggérée les blocages et les émotions ancrées dans votre inconscient. **Nous allons donc terminer ce livre par l'écriture de deux lettres** qui nous permettront de refermer le chapitre de nos souffrances au même titre que vous refermerez la dernière page de ce livre.

La lettre de pardon à l'autre

Dans cet exercice, vous allez pouvoir **écrire à toutes les personnes pour qui vous ressentez encore une pointe d'amertume et de rancœur**. Il n'y a pas de protocole particulier à suivre, si ce n'est de ne faire qu'une lettre par jour et d'en faire une pour chaque personne pour qui cela vous paraît nécessaire de le faire.

Dans ces lettres, il vous faudra noter tout ce que vous reprochez. Vous pouvez aussi noter les choses positives si vous le souhaitez, **le tout est de faire sortir tout ce que vous avez à dire sur la personne**, ses actes, les souffrances qu'elle a pu causer et ce que vous ressentez à ce moment précis. Une fois la lettre terminée, jetez-la ou brûlez-la.

La lettre à moi-même

La dernière lettre vous sera adressée mais celle-ci sera légèrement différente, vous allez l'écrire ci-dessous ou vous pourrez la lire et la relire à chaque fois que vous sentirez que vous redevenez trop dur et intolérant envers vous-même.

Vous allez vous pardonner et surtout vous remercier. Listez tout ce que vous avez fait pour vous depuis votre naissance : être drôle, aimable, vous être relevé d'une rupture, avoir réussi un concours, venir en aide aux autres, être tolérant, souriant, etc., et pardonnez-vous pour ce que vous n'avez pas su faire : être resté avec un homme qui vous violentait, n'avoir pas réussi à vous affirmer alors que l'on vous manquait de respect, avoir été colérique, avoir saboté votre nouveau travail, etc.

Le but de cette lettre est de vous rendre compte que toutes les qualités que vous possédez sont toujours là malgré vos erreurs. Célébrez votre personne et pardonnez-vous de n'être qu'un être humain en constante évolution.

CONCLUSION

Tout au long de ce livre, vous avez eu l'opportunité d'allier la conscience et l'inconscient afin de reprendre en main votre moi profond. Vous disposez désormais d'un outil puissant et efficace à lire et relire dès que vous remarquerez que votre mental essaye de reprendre le dessus ou lors des coups durs de la vie : chaque chapitre peut être lu indépendamment des autres lorsque vous en ressentez le besoin.

N'oubliez pas que la logique, lorsqu'il s'agit de notre être multidimensionnel, n'existe pas. **Si l'envie vous prenait de vouloir lire le soin relatif aux souffrances émotionnelles alors que vous n'aviez ni signaux ni symptômes en lien à ce sujet : écoutez-vous !** Quelque chose de très inconscient a sûrement besoin d'être libéré. Se faire confiance et être en phase avec ses ressentis est la clef de la bonne compréhension de soi.

J'ai été ravie de vous accompagner durant ce merveilleux voyage, je vous souhaite une vie remplie d'amour et de sérénité.

Stéphanie

À PROPOS DE L'AUTEURE

Stéphanie Abellan s'est toujours intéressée à la spiritualité et au développement personnel. Tout son travail de thérapeute depuis dix ans est ainsi axé sur la libération et le nettoyage de la mémoire cellulaire. Créatrice des bijoux Medeores, elle propose ses soins et de nombreux outils thérapeutiques de développement personnel sur son site : **www.lesmedeoresdankaa.fr.**

Elle est aussi l'auteure du célèbre guide d'éveil *Karma Bitch*, de *L'Oracle d'Ankaa*, de *L'Oracle de la flamme d'Ankaa*, et de *L'Oracle des petits magiciens* parus chez le même éditeur, et de *L'Oracle des Medeores*, paru en 2021 aux éditions Exergue.

Retrouvez Stéphanie Abellan sur :

@lesmedeoresdankaa Les medeores d'Ankaa

Pour continuer la libération de la mémoire cellulaire et le travail sur soi :

Pour les enfants :

L'Oracle des petits magiciens

La collection « Les Contes d'Ankaa » : plus de 11 contes traitant des sujets tels que la résilience, la pensée positive, le deuil, la confiance en soi, l'échec scolaire ou les peurs.

Pour les adultes :

L'Oracle d'Ankaa
Oracle de libération de la mémoire cellulaire et des états d'âme.

L'Oracle de la flamme d'Ankaa
Oracle de libération des blocages affectifs et nettoyage émotionnel.

Karma Bitch
Guide d'éveil détaillant plus de 50 sujets de développement personnel et de spiritualité.

Merci connard !
Guide pour se libérer des souffrances émotionnelles.

Good Karma Box
100% cartes positives.

Good Quantic Box
100% cartes abondance.

L'Oracle des Medeores
Oracle de guidance et de divination.